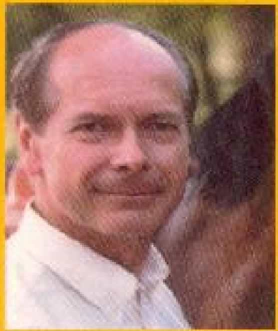


r las bases de
ción nutricio-
l Montignac ha
o, durante los
z años, que la
ón es un factor determi-
a salud. Un simple reorde-
le los hábitos alimentarios
ajar de peso, mantener la
acrificios y también preve-
parte de las enfermedades
n a las sociedades ricas.
libro de recetas, al igual
edente, es un complemento
ble para quienes hayan
l Método Montignac como
le su alimentación. Está
todos aquellos que, sin dis-
ucho tiempo para preparar
a, se preocupan por elabo-
s sanos, llenos de sabor

e incluso refinados. Porque la línea, como lo ha demostrado en Comer para adelgazar y otros de sus éxitos, no es incompatible con la buena mesa.

Estas nuevas recetas que propone Michel Montignac se inspiran, esencialmente, en la dieta mediterránea, reconocida en el mundo entero como la mejor desde el punto de vista dietético y nutricional. Aficionado a la cocina soleada del Mediterráneo, el autor propone doscientos platos rápidos, prácticos y sencillos con alimentos corrientes y asequibles.

Como complemento para aquellos que se encuentren todavía en la fase de adelgazamiento, se incluyen los menús de tres meses para recobrar la línea y el bienestar físico y mental.

ISBN 84-7669-301-X
9 788476 693018

MUCHNIK EDITORES SA

200 RECETAS MEDITERRÁNEAS MICHEL MONTIGNAC

MICHEL MONTIGNAC

200 RECETAS MEDITERRÁNEAS

MUCHNIK EDITORES SA

MICHEL MONTIGNAC

200 RECETAS MEDITERRÁNEAS

Traducido del francés por Mauricio Wacquez

MUCHNIK EDITORES SA

Título de la edición original:
Recettes & Menus Montignac Tome 2

En esta edición de DOSCIENTAS RECETAS MEDITERRÁNEAS
han intervenido:
Carmen Monell (corrección tipográfica)

Primera edición: 1997
Segunda edición: febrero de 2000

Peu de la Creu, 4 , 08001 Barcelona
E-mail: correu@grup62.com
Internet: http://www.muchnik.com

Cubierta y diseño interior:
Estudi Montse Corral / Ricard Magrané

ISBN: 84-7669-301-X
Depósito legal: B. 5.253-2000

Impreso en Fábrica Gráfica
Arquímedes, 19 - Sant Adrià de Besòs

Impreso en España - Printed in Spain

INTRODUCCIÓN

Se ha necesitado medio siglo para que nuestros contemporáneos redescubran uno de los principios fundamentales de nuestra existencia: la necesidad de tener una alimentación sana. Quienes se ocupan de animales, tanto criadores como veterinarios, saben que la supervivencia, el crecimiento y la buena salud de un animal exige un método alimentario y una calidad nutricional específica. La epidemia de las «vacas locas» ha llamado dramáticamente al orden a los aprendices de brujo que se habían tomado peligrosas libertades deontológicas en su profesión.

Tras el advenimiento, a mediados del siglo XX, de una medicina alopática, más centrada en el tratamiento de los síntomas de la enfermedad que en sus causas, el hombre moderno fue perdiendo progresivamente la idea de que su alimentación, además de saciarle el hambre o deleitarlo, era la base de su salud. Por ello sus elecciones se orientaron hacia alimentos industriales estandarizados y los platos precocinados, que resultaban prácticos.

Por otra parte, la generalización del trabajo de la mujer redujo considerablemente el tiempo dedicado a la preparación de las comidas familiares. Además, la habilidad culinaria transmitida antaño de madre a hija cayó poco a poco en el olvido, y la tradición cedió paso a la globalización alimentaria. En un país como Estados Unidos, que es el espejo defor-

mante de nuestras malas costumbres en materia de nutrición, incluso se ha vuelto degradante que una mujer «pierda» el tiempo cocinando. La suposición, errónea por cierto, es que quien continúa al lado de los fogones sólo puede ser una esclava que no ha logrado la emancipación.

Por fortuna, esta época va tocando a su fin y quedará superada. Primero, porque desde hace diez años la neodietética se ha esforzado en mostrar que el contenido energético del alimento sólo tiene una importancia relativa, mientras que su contenido nutricional en términos de nutrientes (vitaminas, sales minerales, oligoelementos, fibras, ácidos grasos esenciales...) será el que determine la calidad de ese alimento. Éste es, en efecto, el factor primordial en la prevención del riesgo de enfermedad. Luego, porque se comprendió que los alimentos surgidos de la industrialización del proceso agro-alimentario podían verse empobrecidos en sus cualidades nutricionales. Y también hay que reconocer una evolución en la opinión preponderante en la sociedad que se inclina hacia un retorno a ciertos valores tradicionales. Así, el redescubrimiento del placer de cocinar se une al deseo de comer alimentos más naturales.

Al preparar lo más a menudo posible comidas con productos frescos y siguiendo principios culinarios elementales, se podrán matar tres pájaros de un tiro: comer más sano para bien de la salud (propia y de toda la familia), deleitarse a sí mismo y deleitar a sus amigos con platos sabrosos y, finalmente, contribuir al redescubrimiento de un arte fundamental de la civilización: la cocina.

¡La cocina es como el amor! Se ha dicho todo sobre ella y, sin embargo, aún queda todo por decir. Porque quizá, junto con el amor, es un tema inagotable para el hombre y la mujer con alegría de vivir. En cuanto arte completo, la cocina es una disciplina que permite infinitas variaciones sobre un mismo tema. Como la música o la pintura, el arte culinario tiene sus virtuosos, consagrados por las estrellas de las

guías Michelin. Están ahí para hacernos soñar, salivar e incluso para sorprender maravillosamente nuestras papilas, colmando nuestras mayores expectativas gustativas si tenemos los medios económicos para permitírnoslo. Ir a comer a un restaurante tres estrellas, como ir a escuchar a Pavarotti a la ópera, depende de la misma actitud: la búsqueda de una satisfacción suprema de los sentidos. Pues la gran cocina no tiene nada que envidiar a la gran música. Sólo difieren en la naturaleza del instrumento. La pintura puede variar hasta el infinito a partir de una paleta de colores. La música a partir de una gama de sonidos. La cocina se articula alrededor de una paleta de sabores y de una gama casi infinita de productos. Así podrá dar lugar a múltiples variaciones en función de las elecciones que se hagan.

Por ello no hay *una* cocina, sino cocinas. La cocina japonesa o china, del mismo modo que las cocinas italianas, españolas, griegas o mexicanas, si están bien orquestadas, jamás han quedado desmerecidas unas frente a las otras. Y si muchos tienen a la francesa por la más refinada, esto sólo se debe a su amplitud gastronómica.

Del mismo modo que se necesita una educación del gusto para amar la ópera, es preciso «iniciarse» para apreciar la gastronomía, la verdadera, la grande. Esta iniciación forma parte de la cultura. Cada persona lleva en sí a un gastrónomo adormilado si se ha criado en alguno de los países que han llegado a desarrollar una cocina propia. Algunos permanecen somnolientos toda la vida, lo que es muy lamentable. Otros abren un ojo de vez en cuando, conforme a las oportunidades que se les ofrecen. Pero todos se despiertan completamente cuando un día se deciden a entrar en los fogones. «Gastronomeando» uno se convierte en gastrónomo y cocinando uno se convierte en cocinero. Marc Meneau así como Marc Vérat han logrado incluso alcanzar el podium de las tres estrellas Michelin cuando eran como ustedes y como yo: unos autodidactas de la cocina.

Pero como todas las artes, al comienzo la cocina surge de una técnica, es decir, de principios básicos que constituyen sus fundamentos. A partir de ellos se deberá construir y un día, finalmente, se podrá entrar en la improvisación. Como en todas las disciplinas, el éxito supone respetar un principio ineludible: el rigor. En cualquier nivel, hay que esforzarse por ser perfeccionista. Perfeccionista y exigente en la elección de los ingredientes: Más vale cocinar un pescado congelado que un pescado de dudosa frescura. Perfeccionista en la preparación: no hay nada más desagradable que encontrar espinas en un filete de pescado o arena en la ensalada. Perfeccionista en la condimentación: un plato no debe estar ni demasiado ni poco condimentado, sino haber encontrado la justa medida. Por ello, a imitación de todos los grandes chefs, habrá que probar constantemente mientras se cocina.

Perfeccionista en la elaboración de un menú, esforzándose en servir platos calientes. Es cuestión de organizarse bien, y se demostrará también una cierta cortesía con los convidados. Perfeccionista exigiéndose (o exigiéndolo a los demás) tener a disposición un mínimo de utensilios indispensables e instrumentos de calidad. Un obrero eficiente jamás puede trabajar sin una buena herramienta. Ningún pianista interpretaría en un instrumento desafinado. Por último, hay que ser perfeccionista porque es el único medio de ser mejores y así alcanzar niveles más elevados de satisfacción.

Porque el secreto de la cocina reside en que, en primer lugar, sea un deleite para uno mismo y un deleite que podemos ofrecer a los demás.



PRIMERA PARTE

LOS PRINCIPIOS DE ESTE LIBRO





Este libro se realizó respetando cuatro series de principios: alimentarios, sanitarios, culinarios y gastronómicos.

Sobre todo, las recetas que propone están de acuerdo con el Método MONTIGNAC.

Para aquellos que aún no lo sepan, el Método MONTIGNAC no es un régimen, sino una verdadera filosofía alimentaria. Propone un cambio de costumbres a partir de elecciones que se harán con criterio nutricional. En efecto, se ha demostrado que cuanto más ricos son los alimentos en su aspecto nutricional, más procesos metabólicos generan, propiciando un mejor estado de salud y una prevención contra el aumento de peso.*

Por ello ninguna receta de las propuestas contiene malos glúcidos (azúcar, harinas blancas, patatas, maíz, arroz vaporizado...).

Se proponen, por ejemplo, diferentes técnicas para ligar las salsas. Se sugieren numerosas alternativas para sustituir la sempiternas pastas, las patatas y el arroz, que en el rubro acompañamiento suelen monopolizar el paisaje alimentario habitual, cuando tenemos a nuestra disposición otras excelentes féculas (lentejas, judías, guisantes...) y una gama de verduras variada, capaz de satisfacer todos los gustos.

La mayoría de las recetas de este libro son, por otra parte, de inspiración mediterránea. En primer lugar porque siem-

* Ver *El método Montignac. Especial mujer*, Muchnik Editores, Barcelona, 1994.

pre he sido, por inclinación personal, un adepto de esa cocina soleada, que practico desde siempre, y que ya recomendé en 1986, en mis primeros libros. Luego, porque vivir desde hace algunos años en el sudeste de Francia me ha permitido ir aun más lejos en mis experimentaciones culinarias y nutricionales, que aplico en mi vida diaria. Y además y sobre todo, porque finalmente se ha reconocido de manera oficial, desde todas las instancias sanitarias internacionales, que la dieta mediterránea es la mejor del mundo, porque permite una prevención más eficaz del riesgo cardiovascular y asegura una esperanza de vida óptima.

Algunas de las elecciones culinarias que se proponen en este libro no carecen de cierta deliberación y podrán, si no sorprender, al menos hacer chirriar los dientes (o quizá, peor aún, provocar encogimientos de hombros) de algunos cocineros tradicionales.

Las materias grasas y sus sustitutos

La primera de estas elecciones consiste en desterrar para siempre la mantequilla de toda cocción.

Todos los libros de recetas sin excepción, ya sean de los grandes *chefs*, como de cocineros y cocineras menos conocidos pero meritorios desde el punto de vista del talento culinario y la capacidad pedagógica, todos digo, proponen la mantequilla como grasa de cocción. Incluso en los grandes clásicos de la cocina provenzal la mantequilla se encuentra, paradójicamente, en gran cantidad de recetas.

El origen de esta práctica se explica porque la mantequilla era antaño un producto escaso y caro. Cuando algo es escaso y de alto precio, se convierte en una materia noble. La cocina con mantequilla era así privilegio de los ricos (aristócratas y burgueses) y en consecuencia fue ampliamente utilizada por los cocineros a su servicio. Por este motivo la tradición gastronómica, especialmente en Francia, se funda en una cocina de la mantequilla. Cuando se visitan las cocinas de un gran restaurante uno no deja de observar, dominando junto al

fogón, un gran recipiente con un líquido aceitoso conservado al baño maría: la mantequilla clarificada (los cocineros «aclaran» la mantequilla para conservar sólo las grasas y con el fin, sobre todo, de librarla de sus «impurezas» que son el origen en particular de su color amarillo y de su coloración oscura en el caso de elevación de temperatura más allá de 120°.) Ésta es la mantequilla de la que se servirán en todas las cocciones y en la preparación de una gran cantidad de salsas.

Ahora bien, hay que saber que, si bien la mantequilla puede ser considerada como un alimento benéfico en el plan nutricional (a razón de 10 a 25 g por día) consumida cruda, o apenas fundida, no es éste el caso en cuando se la hace objeto de cocción.

La mantequilla está esencialmente formada por grasas saturadas compuestas por ácidos grasos de «cadena corta», que tienen la ventaja de ser rápidamente degradados por las enzimas del intestino delgado. Por ello se digiere sin problemas la mantequilla fresca, la que se ha extendido, por ejemplo, en una tostada. Pero alrededor de los 100°, estos famosos ácidos grasos de cadena corta se destruyen. La mantequilla cocida se vuelve entonces «indigesta» puesto que es más difícil de degradar por las enzimas digestivas. Se vuelve entonces nociva y se convierte en un factor de riesgo potencial suplementario en el terreno de la salud. A partir de 120°, la mantequilla se desnaturaliza por completo y se ennegrece. Se forma acroleína, reconocida como una sustancia cancerígena.

Ahora bien, a partir del instante en que se pone una nuez de mantequilla en una cazuela o en una sartén (para la realización de una receta tradicional) la temperatura asciende habitualmente a 160 o 180°, lo que es nocivo para la salud del consumidor.

Por ello, la grasa que recomiendo para todas las cocciones más allá de 100° es la grasa de oca (o de pato).

La grasa de oca tiene tres ventajas. En primer lugar, es una grasa principalmente monoinsaturada. Es en realidad ácido oleico, es decir, **tiene la misma estructura química que el aceite de oliva**, cuyas virtudes para la salud ya no hay que

demostrar. Luego, la grasa de oca tiene la ventaja, sobre las demás grasas, de soportar altas temperaturas (más de 200°) conservando intacta su estructura molecular. Será pues digestiva y benéfica en el terreno cardiovascular, incluso cocida. Y además, la última ventaja de la grasa de oca, y no de las menores, es que da a las preparaciones un gusto excepcional, que hace de ella un alimento de alto nivel gastronómico.

LA COCCIÓN

La otra opción que propongo en este libro es la **cocción a temperatura suave**. Ya se rehogue cebollas en una sartén o una cazuela, ya se cueza en ellas verduras, pescados, crustáceos o incluso ciertas carnes (aves especialmente) no es necesario en absoluto el uso de fuegos fuertes que caramelizan en exceso (incluso queman francamente) los alimentos. Debido a la desnaturalización molecular de los alimentos cocidos a altas temperaturas, éstos se vuelven indigestos e incluso nocivos para la salud. A esto se lo llama la reacción de Maillard. Maillard fue el primer científico que demostró la descomposición química de la estructura molecular de los alimentos cuando se los somete a la acción del calor. Por ejemplo, los pigmentos marrones y los polímeros que aparecen bajo el efecto de un aumento importante de temperatura son subproductos de la desnaturalización de las proteínas y de los azúcares combinados. Estas nuevas sustancias, producidas por la cocción, serían según ciertos autores (P. Dang, 1990) tóxicos, peroxidantes, mutágenos, es decir, cancerígenos.

Cada vez que usted tiene dificultades para digerir (especialmente al salir de un restaurante, incluso de alguno importante) puede, sin temor a equivocarse, apostar a que se debe a las altas temperaturas de cocción de los alimentos que ha consumido. En cuanto a las consecuencias perversas para la salud, sólo se harán notar a muy largo plazo debido a que su efecto acumulativo en dosis infinitesimales hace muy difícil su identificación precisa.

Para terminar con las cocciones, existe una última opción que propongo en numerosas cocciones a la sartén con aceite. Es la de tirar el aceite de cocción y sustituirlo, una vez que el alimento está cocido, por aceite fresco. Es más digestivo y mejor para la salud.

Observará finalmente que en gran cantidad de recetas propongo a menudo utilizar la crema de soja en lugar de la nata líquida. Hay que decir que es un ingrediente nuevo, que no estuvo disponible antes de 1995 y que hoy se descubre con un *a priori* más bien favorable. Presenta la ventaja de permitir una salsa cremosa sin tener que recurrir a grasas saturadas, como es el caso de la nata líquida. Es un producto más apropiado para legumbres y pescados. Si se utiliza con carnes, aconsejo realzar el gusto con un poco de grasa de oca o de un buen aceite.

La crema de soja presenta dos inconvenientes. El primero, que no se la encuentra salvo en las tiendas de dietética o en los supermercados de productos orientales, que comienzan a florecer en ciertas ciudades españolas, como Madrid o Barcelona. El segundo, que se agria si se cuece a fuego fuerte o durante mucho tiempo. Pero, añadida al final, es perfecta para espesar los fondos de cocción y las salsas.

LAS RECETAS

La característica de estas 200 recetas es que son **sencillas**, **rápidas**, **prácticas** y el 98% de ellas requieren ingredientes **baratos**.

La rapidez parece haberse convertido hoy en una condición necesaria en la elaboración culinaria. Las estadísticas muestran que se consagra una media de veinte minutos a la preparación de la cena. Numerosas son las personas que han renunciado a cocinar y compran platos precocinados precisamente porque tienen poco tiempo que dedicarle. Este libro debería pues permitirles redescubrir el placer de cocinar en la medida que ninguna receta propuesta requiere más de media hora de prepa-

ración, situándose la media en alrededor de veinte minutos.

Sólo precisan que se tenga un mínimo de conocimiento culinario para llevarlas a cabo, pues un libro de recetas no es un libro de iniciación a la cocina. Para eso los hay excelentes, aunque la mejor educación que se pueda recibir en este terreno es la que se adquiere en el tajo, con una madre, una abuela o, también, siguiendo un curso especializado. Los hay por todas partes.

La última cosa, y no de las menores, que conviene subrayar, es que esta segunda entrega de recetas y menús, de la misma manera que el primero de estos libros, se inspira en el concepto de **gastronomía nutricional** que empecé a desarrollar en mis obras precedentes. Hasta entonces, el paisaje alimentario estaba dividido en dos campos, cuya frontera cada representante examinaba con un maniqueísmo exacerbado. Había, por un lado, el mundo rabelesiano de la «gran comilona», el de los banquetes interminables, de los platos rebosantes de vituallas bien grasas, bien gustosas. Era el de los golosos, cuya alegría de vivir y felicidad existencial se medía por la bonhomía ampulosa del rostro y la amplitud del ruedo de la cintura. Era el mundo privilegiado de la gastronomía, el de los sibaritas y los glotones que cavaban con indiferencia y filosofía su tumba con un tenedor, haciendo gala de un refinamiento epicúreo y hedonista.

Por otro lado, existía (y aún existe) el mundo puritano y sadomasoquista de la dietética convencional, el de las prohibiciones, de las porciones frugales, simbólicas y sobre todo hipocalóricas, el mundo de los alimentos inodoros, incoloros e insípidos, el de las bolsitas de proteínas y de los sustitutos de comidas. Era, y aún es, el mundo de aquellos para quienes comer es casi un pecado. El mundo de los tristes y de los aguafiestas, de los que se privan de comer a sus anchas, aquellos que se esfuerzan para crear mala conciencia y cuya sola aparición basta para cortarnos el apetito. En otros términos, es el mundo de aquellos que, bajo pretexto de prolongar nuestra supervivencia, nos impiden sencillamente vivir.

La **gastronomía nutricional** es una tentativa de reconciliación de dos hermanos enemigos. Es un término medio entre el desenfreno y el ascetismo. Sus principios se basan en la idea de que comer, aparte de una necesidad, debe ser un placer: uno de los actos cotidianos que hacen una mejor calidad de vida. Denuncia toda ideología restrictiva que conduzca a la privación de alimentos y condena severamente toda práctica que consista en engañar el hambre y pretenda satisfacer, sin embargo, las necesidades del cuerpo mediante artificios tales como los sustitutos de comidas, los cortaapetitos o también los suplementos alimenticios. La **gastronomía nutricional** es el «comer bien», el «comer deleitoso» y el «comer sano». Es el regreso al sentido común alimentario. Es el «comer inteligente», que consiste en conservar lo mejor de la tradición gastronómica inspirándose a un tiempo en el conocimiento científico nutricional actual, el cual pone en entredicho las ideas recibidas de una dietética superada.

Brillat-Savarin pretendía que *«el destino de las naciones depende de cómo se alimentan»*. Apostemos por que los países de la cuenca mediterránea sepan conservar en este terreno el adelanto que siempre han tenido sobre los demás, haciendo evolucionar su gastronomía en el buen sentido.

EL MATERIAL DE COCINA

Para cocinar bien conviene tener a disposición un mínimo de material apropiado y de muy buena calidad. Jamás hay que vacilar en comprar utensilios un poco más caros que los adminículos de toda clase que se ofrecen en el mercado, ya que lo esencial y bueno durará mucho más tiempo.

LAS SARTENES

Se necesitan cuatro: dos grandes, una mediana y una pequeña. Sólo elegir sartenes antiadherentes de buena calidad.

¡Pero cuidado! Nunca utilizar utensilios metálicos para trabajar en su interior. Únicamente cucharas y espátulas de madera.

Igual precaución para su limpieza: nunca utilizar esponjas metálicas.

Conviene, por otra parte, tener dos o tres tapas de varios tamaños que también se podrán utilizar para las cacerolas.

LAS CACEROLAS

Es necesario un mínimo de tres: una grande, una mediana y una pequeña. Jamás comprar cacerolas de aluminio (cuyo uso debería estar por otra parte prohibido) pues a la larga pueden resultar tóxicas. Sólo utilizar cacerolas de acero inoxidable con fondos gruesos o incluso verdaderas cacerolas de cobre bien bruñido.

LAS PAELLAS, OLLAS Y MARMITAS

Una gran olla es necesaria para hacer en ella las sopas, los estofados, las *ratatouilles*, los patés, las grandes verduras como la col...

También es necesaria una paella, especie de gran sartén con dos asas que servirá para numerosas preparaciones.

En cuanto a las marmitas, que podrán ser de hierro como antaño, tienen la ventaja de permitir una excelente cocción a fuego lento (el calor se reparte perfectamente en toda la superficie). La ventaja de las viejas marmitas de hierro es que pueden llevarse a la mesa por lo bonito de su diseño tradicional.

La besuguera, esa olla ovalada que sirve para guisar pescados, es necesaria en numerosas circunstancias.

BOLES Y CUENCOS

Son de algún modo pequeñas, medianas y grandes «ensaladeras». Jamás hay suficientes en una cocina. Se necesita al menos media docena de todos los tamaños. Con excepción de uno grande, que deberá ser metálico y se utilizará en baños maría, los demás pueden ser corrientes, por lo tanto baratos, es decir, de vidrio o incluso de plástico.

LAS FUENTES PARA GRATINAR Y MOLDES

Son las fuentes de borde alto que van al horno. Suelen ser de vidrio o de cerámica, pero las hay también de gres lo que permitirá utilizarlas como fuentes de servicio. Se necesitan al menos tres: una muy grande, una mediana y otra pequeña.

Para los postres y las terrinas convendrá tener uno o dos moldes antiadherentes.

LA CAZUELA A VAPOR

No recomiendo la olla a presión que es un utensilio caro y, sobre todo, peligroso: puede saltarle a la cara o provocar quemaduras. Pero lo peor de la olla a presión es que cuece a muy alta temperatura (de 200 a 300°). Ahora bien, como ya he explicado anteriormente, cuanto más elevada es la temperatura de cocción, más pobre resulta el alimento en el plano nutricional.

Lo ideal es pues la cazuela a vapor corriente de dos pisos. Es muy barata y jamás dejará de sorprenderle. Mi consejo es que tenga dos: una redonda de 25 cm y otra ovalada para los pescados.

LOS CUCHILLOS (Y EL AFILADOR)

Deben ser de primera calidad y fáciles de afilar. Una buena cocina los tiene de todos los tamaños y para diferentes

usos. Para hacerse con ellos lo mejor es comprarlos en las tiendas especializadas para los profesionales de la restauración. En cada ciudad suele haber al menos una.

LOS BATIDORES-MEZCLADORES

Lo ideal es tener un robot de cocina versátil. Existen de todos los precios. También aquí, si puede hacerlo, conviene siempre adquirir el mejor de la gama que, por lo demás, está muy cercano al material profesional, pero es una inversión importante que deberá decidir con la cabeza fría. Mientras tanto, se podrá utilizar el material habitual que hay en todos los grandes almacenes. Sin embargo, aconsejo hacer un pequeño esfuerzo en lo que se refiere al batidor, que debe ser suficientemente versátil. Para lograr unas claras a punto de nieve o una buena nata, hay que dar vueltas a gran velocidad y, si es posible, hacer otra cosa a la vez. Es decir, el aparato ideal debe contar con pie y ha de girar por sí solo.

LOS INDISPENSABLES

— Son todos esos pequeños instrumentos secundarios cuyo papel es primordial. Podemos hacer una lista desordenada:
— cucharas de madera de diferentes tamaños (al menos tres)
— un raspador de caucho que permite rascar bien el fondo de los boles
— un pincel para untar, engrasar las planchas y los moldes
— una espumadera
— coladores y chinos (un modelo de tamaño medio de cada uno es suficiente)
— batidores manuales: uno pequeño y otro mediano
— cucharones: uno pequeño y uno normal
— medidas y balanza
— tablas para cortar: una pequeña, una mediana y otra muy grande

Esta lista no es exhaustiva pero hay que suponer que el resto del material (del rallador al picador pasando por el abrelatas) ya forma parte del inventario de su cocina.

ACOMPAÑAMIENTOS ACONSEJADOS

Cuando se prepara un plato, el problema que a menudo se presenta es el del acompañamiento y, por la ley del menor esfuerzo, se tiende a hacer siempre lo mismo.

Aquí encontrará una sencilla lista de verduras (verdes) y legumbres que le ayudarán a hacer una elección más creativa con relación a un plato sencillo o poco elaborado.

Puede cocinar este acompañamiento de manera tradicional o entregarse a una preparación algo más elaborada que puede tener una receta en este libro.

— Aceitunas-Endibias-Judías graneadas verdes
— Alcachofas-Espárragos-Judías negras
— Berenjenas-Espinacas-Judías verdes
— Brécol-Garbanzos-Lechugas
— Calabacines-Guisantes-Lentejas
— Cebollas-Guisantes verdes (en vaina)-Manzanas
— Col-Habas-Nabos
— Col de Bruselas-Hinojo-Pimientos
— Coliflor-Judías blancas-Puerros
— Champiñones-Judías-Coco
— Salsifís
— Tomates



ACOMPAÑAMIENTOS ELABORADOS

Algunos de estos acompañamientos, concretamente los gratinados, pueden utilizarse como entrada o plato principal servidos, por ejemplo, con una ensalada.

GRATINADO DE:	PURÉ DE:
Berenjenas	Apio
Calabacines	Brécol
Cebollas	Cebollas
Coliflor	Coliflor
Champiñones	Champiñones
Endibias	Garbanzos
Puerros	Guisantes
Tomates	Judías secas
	Lentejas
	Nabos
	Pimientos



LAS BUENAS PAREJAS
ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS

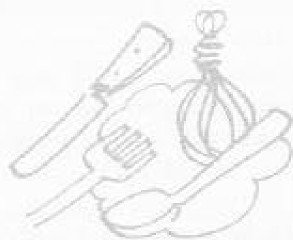
Arroz	*Ajo, cebollino, comino, estragón, salvia.*
Aves	*Ajo, albahaca, coriandro, cebollino, estragón, jengibre, laurel, mejorana, orégano, tomillo.*
Berenjenas	*Ajo, albahaca, mejorana, orégano, guindilla, salvia, tomillo.*
Brécol, col, coliflor, col de Bruselas	*Ajo, albahaca, comino, estragón, jengibre, mejorana, orégano, tomillo.*
Buey	*Ajo, albahaca, comino, jengibre, laurel, mejorana, orégano, guindilla, pimentón picante, tomillo.*

Calabacines	*Ajo, eneldo, albahaca, cebollino, estragón, mejorana, menta, orégano.*
Cerdo	*Ajo, eneldo, coriandro, comino, jengibre, pimentón picante, romero, salvia, tomillo.*
Cordero	*Ajo, eneldo, menta, orégano, romero, tomillo.*
Champiñones	*Ajo, eneldo, albahaca, cebollino, estragón, mejorana, orégano, romero.*
Espárragos	*Eneldo, albahaca, cebollino, estragón, granos de sésamo, nuez moscada.*
Espinacas	*Ajo, albahaca, estragón, nuez moscada.*
Guisantes	*Eneldo, albahaca, cebollino, estragón, mejorana, menta, orégano, ajedrea.*
Habas	*Eneldo, albahaca, cebollino, estragón, mejorana, ajedrea, salvia, orégano, romero.*
Huevos	*Cebollino, comino, estragón, pimentón picante, ajedrea.*
Judías secas	*Ajo, coriandro, comino, estragón, mejorana, orégano, guindilla, pimentón dulce y picante, romero, ajedrea, salvia, tomillo.*
Judías verdes	*Ajo, eneldo, albahaca, estragón, laurel, mejorana, menta, romero, ajedrea.*
Mariscos	*Eneldo, albahaca, perifollo, clavo, coriandro, estragón, laurel, mejorana, orégano, tomillo.*
Nabos	*Canela, jengibre, nuez moscada, guindilla.*
Pescado	*Eneldo, cebollino, coriandro, estragón, laurel, nuez moscada, salvia, tomillo, perejil.*
Pimientos	*Ajo, cebollino, coriandro, mejorana, orégano, tomillo.*
Ternera	*Ajo, eneldo, coriandro, laurel, orégano, romero, salvia, tomillo.*
Tomates	*Ajo, eneldo, cebollino, coriandro, estragón, mejorana, orégano, romero, ajedrea, salvia, tomillo.*

SEGUNDA PARTE

MENÚS PARA TRES MESES

FASE I





Como en *Las recetas de Michel Montignac,** estas sugerencias de menús han sido concebidas para ayudar a los lectores a concebir una alimentación equilibrada en el marco de la aplicación del Método MONTIGNAC.

El conjunto de estos menús corresponden a la Fase I o de adelgazamiento. Sin embargo, se ha hecho una muy pequeña desviación de la ortodoxia de esta fase proponiendo postres de escasísimo desvío en el almuerzo del sábado y del domingo.

Además, algunos podrán sorprenderse al ver figurar en ellos dos alimentos que creían excluidos de la Fase I. Se trata de las zanahorias rayadas y de la compota de manzana.

En efecto, la zanahoria era un alimento que en nuestras obras precedentes recomendábamos evitar en la medida en que su índice glicémico** era particularmente elevado. Pero las informaciones que nos permitían afirmarlo concernían de hecho a la zanahoria cocida. Más tarde, descubrimos con mucha satisfacción que la zanahoria cruda tiene un índice glicémico totalmente aceptable (30). Así pues, puede ser reincorporada, a la Fase I, especialmente a una comida glucídica.***

* *Las recetas de Michel Montignac,* Muchnik Editores, Barcelona, 1993.

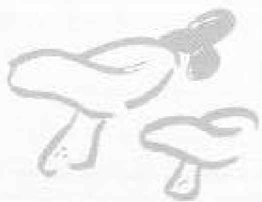
** Ver *El método Montignac Especial mujer* y *Comer para adelgazar,* Muchnik Editores, Barcelona, 1991.

*** Para una explicación en profundidad de qué es una comida glucídica, ver *Comer para adelgazar*, pp. 29-34.

En lo que se refiere a las manzanas cocidas, las cosas son diferentes; jamás han sido objeto de la menor reserva. Su exclusión por parte de algunos lectores surgió simplemente de un malentendido que conviene disipar. La recomendación nutricional que consiste en comer las frutas en ayuno sigue siendo válida cuando se trata de frutas frescas. Pues si se comen al final de la comida, corren el riesgo de fermentar y de este modo provocar un trastorno en la digestión. Así pues, esta recomendación siempre fue hecha por razones de comodidad digestiva y no por razones vinculadas a un eventual aumento de peso. Ahora bien, hay que saber que cuando una fruta está cocida, su riesgo de fermentación en el estómago es casi nulo. Por eso se pueden comer algunas frutas con índice glicémico particularmente bajo, como la manzana, cuando están cocidas.

Precisiones aparte, para establecer una alimentación equilibrada, estos menús deben integrarse en un plan de alimentación que incluya un desayuno de tipo glucídico, compuesto de pan integral, mermelada de frutas sin azúcar y también cereales o muslis sin azúcar añadida. De la misma manera, quien siga estos menús deberá comer frutas frescas en ayunas o entre comidas, como ya indiqué en el método.

La mayoría de los platos aconsejados en los menús llevan un asterisco. Eso indica que son objeto de una receta contenida en el libro.



PRIMER MES - SEMANA 1

	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada de canónigos Pechugas de pollo al limón* Judías verdes Queso	Velouté de champiñones* Tomates rellenos con sémola integral* Yogur
Martes	Ensalada de tomates Escalopa de ternera a la crema de Parma* Guisantes con vaina Queso	Soufflé de queso* Ensalada verde Yogur
Miércoles	Ensalada de champiñones* Caballa al vino blanco Endibias Queso	Ensalada de coliflor Huevos al plato y jamón del país*
Jueves	Ensalada de apio Truchas con almendras* Puré de espinacas Queso	Velouté de puerros* Pasta integral con salsa de tomate Yogur desnatado
Viernes	Adobo de berenjenas* Cocido de muslos de pavo* Queso	Sopa de acederas* Ensalada de brécol con almendras* Yogur
Sábado	Carpaccio veneciano Asado de cerdo con farándula de especias* Coles de Bruselas Queso Revoltillo de manzanas a la canela*	Consomé de tomates Sémola integral con verduras Requesón
Domingo	Paté de aguacates con gambas* Salmón a la sal* Brécol Castaño de chocolate*	Huevos revueltos con pimientos* Ensalada Queso

PRIMER MES - SEMANA 2

	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada de endibias Riñonadas de cerdo a la provenzal* Tomates confitados Queso	Quiche rústica* Ensalada Yogur entero
Martes	Ensalada de germen de soja Hígado de ternera con cebollas* Queso	Pepino con yogur desnatado Arroz integral con tomate frito Compota de manzana
Miércoles	Potaje frío de pepino Caballa en escabeche tibio* Brécol Queso	Mejillones a la crema de soja* Yogur completo
Jueves	Farándula de pimientos con bacon* Buey al vino Sangre de Toro* Puré de apio* Yogur	Tagliatelle con puré de champiñones Queso blanco desnatado
Viernes	Aguacate Pechuga de pollo con puré de tomate* Ensalada verde Queso	Tortilla Montignac* Ensalada verde Yogur completo
Sábado	Lecho de cebollas gratinado* Bacalao aceitunado* Puerros cocidos al vapor Queso	Velouté de puerros* Calamares a la provenzal* Flan a la fructosa*
Domingo	Terrina de rape* Vieiras a la marsellesa* Farándula de ensaladas Bavarois de albaricoques*	Revoltillo de espinacas* Ensalada verde Queso

PRIMER MES - SEMANA 3

	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada de mejillones Pechugas de pollo en papillote al estragón* Endibias Queso	Pastel de puerros* Ensalada verde Manzanas al horno
Martes	Ensalada de endibias Ternera con dos pimentones* Queso	Spaghettis integrales con salsa de tomate Yogur desnatado
Miércoles	Puerros con vinagreta Atún a la parrilla Ratatouille* Queso	Sopa de pescado Huevos cocotte al estragón* Ensalada de queso de cabra caliente
Jueves	Crema de champiñones Entrecote a la bordelesa* Judías verdes Queso	Zanahoria rallada con zumo de limón Lentejas con tomate Requesón
Viernes	Pollo en ensalada* Huevos revueltos con pimientos* Queso	Jamón con calabacines al parmesano* Ensalada verde Yogur
Sábado	Ensalada de apio con aguacate* Rollitos de escalopa con jamón* Ensalada Frutas rojas en gelatina de vino tinto*	Pollo a la provenzal* Ensalada verde Yogur
Domingo	Ostras Guiso de paloma torcaz* Puré de apio Pastel de chocolate derretido*	Velouté de ajo* Huevos escalfados con ajo y albahaca* Ensalada Queso

PRIMER MES - SEMANA 4

	Almuerzo	Cena
Lunes	Rábanos Atún en brandada de tomate* Ensalada de endibias Queso	Potaje de verduras Terrina de hígados de ave* Ensalada Queso blanco
Martes	Palmitos Escalopa de ternera a la crema de Parma* Puré de coliflor Queso	Crema de brécol Arroz integral con salsa de tomate Yogur desnatado
Miércoles	Ensalada de champiñones* Pulpo encebollado Yogur	Sopa de col Flan de calabacines y pimientos* Queso
Jueves	Ensalada de lombarda con nueces* Rodajas de ternera* Endibias braseadas Queso	Zanahoria rallada con zumo de limón Pasta integral con tomate frito y albahaca Yogur desnatado
Viernes	Aguacate con vinagreta Costillas de cerdo con alcaparras* Endibias braseadas Queso	Tortilla de champiñones Ensalada Yogur
Sábado	Salmón marinado Ternera Montignac* Melocotones con queso de frambuesas*	Sopa de mejillones* Doradas al vinagre de Jerez* Puerros estofados* Queso
Domingo	Ensalada de habas tiernas y menta Asado de magret* Champiñones al perejil* Mousse de almendras frescas*	Flan de tomate* Ensalada Compota de manzana

SEGUNDO MES - SEMANA 1

	Almuerzo	Cena
Lunes	Coliflor a la vinagreta Pollo al ajo* Puré de apio* Queso	Consomé de tomate* Cuzcuz de verduras Yogur desnatado
Martes	Champiñones a la griega Asado de cerdo con farándula de especias* Coles de Bruselas Queso	Terrina de feta a la cretense* Tortilla de queso Ensalada verde Yogur
Miércoles	Ensalada griega (tomate + feta + aceitunas negras de Aragón) Gallo a la cretense * Espinacas Queso	Tabulé a la menta fresca Ensalada Compota de manzana
Jueves	Ensalada de judías verdes con cebollas pequeñas Steak tártaro Queso	Sopa de col Spaghettis integrales con calabacines Yogur desnatado
Viernes	Ensalada de endibias con nueces Costillar de cordero a la provenzal* Champiñones al perejil* Yogur	Atún al vinagre de ajo* Gratinado de berenjenas con tomate* Queso
Sábado	Ensalada de berros con torreznos* Lubina flambeada al Pastis* Puerros estofados* Limonero*	Ensalada verde con piñones Huevos escalfados con ajo y albahaca* Yogur
Domingo	Langostinos con mayonesa Magret de pato a la naranja* Tomates confitados Frambueso*	Crema de berros Alcachofas con vinagreta Queso

SEGUNDO MES - SEMANA 2

	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada de escarola con torreznos Estofado de buey y aceitunas* Puré de apio* Queso	Tomates rellenos de salpicón* Pasta integral con champiñones Yogur desnatado
Martes	Palmitos Asado de cerdo Berenjenas Queso	Soufflé de queso* Ensalada verde Compota de manzana
Miércoles	Ensalada verde con queso de cabra caliente Gratinado de vieiras en su concha* Espinacas a la catalana Feta	Crema de ajos tiernos* Pechuga de pollo con puré de tomate* Ensalada Yogur
Jueves	Tártaro de atún* Magret con puré verde* Ensalada Queso	Zanahoria rallada con zumo de limón Tagliatelle al pesto* Yogur desnatado
Viernes	Rábanos Escalopas de pavo* Calabacines braseados Queso	Huevos mimosa al atún* Queso de cabra en adobo con habas tiernas*
Sábado	Mousse de requesón con perfumes del Mediodía* Filetes de lenguado al salmón* Brécol Mousse de café*	Velouté de gambas* Filetes de lubina con salsa de chalotas* Espinacas Yogur
Domingo	Gratinado de vieiras en su concha* Pichones con guisantes* Crema catalana Montignac*	Sopa de cebolla Tomates rellenos con sémola integral* Queso

SEGUNDO MES - SEMANA 3

	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada de brécol con almendras* Magra de cerdo con nabos a la andaluza* Queso	Caldo ligero con verduras Tagliatelle con puré de champiñones Yogur desnatado
Martes	Ensalada de tomate y pepino Carpaccio veneciano* Ensalada verde Queso	Mousse de requesón con perfumes del Mediodía* Pinchos de pechuga de pollo Ensalada Yogur
Miércoles	Ensalada de judías verdes Rollitos de merluza Montignac* Queso	Sopa ligera de puerros Judías blancas con tomate Yogur desnatado con mermelada de frutas sin azúcar
Jueves	Escarola con torreznos Magret a la parrilla Acelgas rehogadas Queso	Velouté de pepino a la griega* Terrina de hígados de ave con puerros* Requesón tamizado
Viernes	Aguacates con gambas Bacalao aceitunado* Puerros cocidos al vapor Queso	Consomé de tomate* Spaghettis integrales a la albahaca Yogur desnatado
Sábado	Ensalada de habas con menta* Caldereta de pescados y mariscos* Crema catalana Montignac*	Pulpo encebollado* Ensalada verde Pastel campesino de manzana*
Domingo	Faltriqueras con mousse de salmón ahumado* Filetes de salmonete a la crema* Puré de judías verdes Soufflé de manzanas flambeadas*	Velouté de champiñones Revoltillo de espinacas* Ensalada verde Requesón al perfume de hierbas

SEGUNDO MES - SEMANA 4

	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada de pepino Pavo con manzanas* Requesón tamizado	Crema ligera de espárragos Judías blancas con tomate Yogur desnatado con mermelada de frutas sin azúcar
Martes	Ensalada de endibias con nueces Rodajas de salmón a la parrilla Judías verdes Queso	Sopa de acelgas y nabos* Terrina de hígados de ave* Ensalada verde Yogur
Miércoles	Lecho de cebollas gratinado* Atún en brandada de tomate* Queso	Sopa de salmonetes* Quiche rústica* Ensalada verde
Jueves	Ensalada de apio con aguacate* Filete de cordero al tomate* Ratatouille* Queso	Farándula de pimientos con bacon* Truchas con almendras* Ensalada Requesón tamizado
Viernes	Ensalada de judías* Tournedos con crema de anchoas* Tomates confitados Queso	Gazpacho Montignac* Pasta integral con champiñones Requesón al perfume de hierbas
Sábado	Salmón ahumado Magret de pato en cacerola* Judías verdes Peras al vino*	Crema de ajos tiernos* Alcachofas en cazuela Yogur
Domingo	Carpaccio de vieiras* Filetes de salmonete a la crema* Brécol al vapor Mousse de almendras frescas*	Huevos al plato y jamón del país* Ensalada Yogur

TERCER MES - SEMANA 1

	Almuerzo	Cena
Lunes	Coliflor en ensalada Pollo al ajo* Hinojo braseado* Queso	Velouté de espárragos Cuzcuz de verduras Yogur desnatado
Martes	Escarola con torreznos Morcilla a la parrilla Queso	Velouté de ajo* Pechugas de pollo en papillote al estragón* Ensalada verde Requesón tamizado
Miércoles	Ensalada griega (tomate + feta+ aceitunas negras de Aragón) Salmonetes a la menta fresca* Puré de berenjenas Manzana asada (sin azúcar)	Tortilla Montignac* Ensalada verde Yogur
Jueves	Ensalada de lombarda con nueces* Ternera con dos pimientones* Nabos braseados Queso	Consomé de tomate* Tagliatelle al pesto* Yogur desnatado
Viernes	Bavarois de aguacate* Pinchos de emperador* Ratatouille* Queso	Sopa de puerros* Rodajas de ternera* Endibias braseadas Manzanas al horno
Sábado	Faltriqueras con mousse de salmón ahumado* Pierna de cordero al romero* Judías verdes Gratinado de nectarinas*	Sopa de salmonetes* Calamares a la provenzal* Ensalada Queso
Domingo	Flan de calabacines y pimientos* Tournedos con tomates canarios* Champiñones al perejil* Flan a la fructosa*	Huevos revueltos con gambas* Ensalada Queso

TERCER MES - SEMANA 2

	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada de escarola con torreznos Perdices con brécol* Queso	Zanahoria rallada con zumo de limón Lentejas con tomate Yogur desnatado
Martes	Ensalada de germen de soja Hígado de ternera con albahaca* Endibias braseadas* Queso	Tortilla de alubias Ensalada Yogur
Miércoles	Ensalada de tomate Sardinas frescas con vinagre de Jerez* Brécol al vapor Queso	Sopa con pesto* Requesón tamizado
Jueves	Ensalada de judías* Entrecote a la bordelesa* Puré de pimientos Queso	Tomates rellenos con sémola integral* Yogur desnatado
Viernes	Pepino en ensalada Pato al horno* Flan de tomate* Queso	Adobo de berenjenas* Huevos al plato y jamón del país* Queso
Sábado	Timbal de vieiras* Pierna de cordero a la menta* Brécol Mousse de café*	Gazpacho andaluz Rémol con acederas* Ensalada Sopa de albaricoques*
Domingo	Mousse de requesón con perfumes del Mediodía* Rodaballo con hinojo* Ensalada verde Gratinado de cerezas*	Revoltillo de espinacas Ensalada Yogur

TERCER MES - SEMANA 3

	Almuerzo	Cena
Lunes	Palmitos Escalopas de pavo* Queso	Velouté de puerros* Calabacines rellenos Yogur
Martes	Ensalada de endibias Steak a la pimienta Puré de judías verdes Queso	Ensalada de aguacate Pollo al ajo* Ensalada Yogur
Miércoles	Puerros con vinagreta Rollitos de merluza Montignac* Puré de espinacas Queso	Crema ligera de champiñones Flan de tomate* Ensalada al limón Manzana asada (sin azúcar)
Jueves	Lombarda con vinagreta Pinchos de hortalizas* Queso	Sopa de berros Gallo a la cretense* Coles de Bruselas Yogur
Viernes	Champiñones al perejil* Hígados de ave Judías verdes Queso	Consomé de tomate* Judías rojas y fondos de alcachofa Yogur desnatado
Sábado	Espárragos Pollo al vino* Judías verdes Peras al vino*	Gratinado de cebollas* Huevos en gelatina al estragón* Ensalada Queso
Domingo	Carpaccio de vieiras* Pintada flambeada con endibias* Manjar blanco con puré de frambuesas*	Pasta integral con salsa de tomate y albahaca Yogur desnatado

TERCER MES - SEMANA 4

	Almuerzo	Cena
Lunes	Queso de cabra en adobo con habas tiernas* Costillas de cerdo con alcaparras* Hinojo brascado* Queso	Velouté de pepino a la griega* Alcachofas con vinagreta Yogur
Martes	Palmitos Hígado de ternera con albahaca* Col a la antigua* Queso	Pastel de puerros* Ensalada verde Requesón tamizado
Miércoles	Rábanos Filetes de pescadilla pochados Judías verdes Queso	Potaje ligero de lentejas Tomates rellenos de sémola integral* Requesón con finas hierbas
Jueves	Lecho de cebollas gratinado* Ternera Montignac* Queso	Gambas Atún al vinagre de ajo* Ensalada Yogur
Viernes	Coliflor en ensalada Hígado de ternera con albahaca* Tomates asados Queso	Crema de ajos tiernos* Flan de tomate* Ensalada verde Yogur
Sábado	Lecho de cebollas gratinado* Picantones con setas calabaza* Bavarois de frambuesas*	Sopa de acederas* Truchas con almendras* Ensalada de brécol Queso
Domingo	Ensalada apetitosa* Salmón a la sal* Espinacas a la crema* Gratinado de peras*	Spaghettis integrales con salsa de tomate Yogur desnatado

TERCERA PARTE

RECETAS



ENTRADAS



ENTRADA FRÍA

Faltriqueras con mousse de salmón ahumado*

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

- 16 tajadas de salmón ahumado
- 200 g de nata líquida (muy fría)
- 1 cucharada de eneldo picado
- 1 cucharada de cebollino picado
- 16 ramitas enteras de cebollino
- unas hojas de perejil
- sal y pimienta

Reservar las 8 mejores tajadas de salmón para hacer las faltriqueras.

Pasar por el triturador el resto de salmón ahumado hasta obtener un puré.

En un gran bol montar la nata líquida, a la que se le habrá agregado una pizca de sal.

Agregar al puré de salmón la mitad del eneldo, la mitad del cebollino y la pimienta, removiendo suavemente, con movimientos amplios.

Rellenar las ocho mejores tajadas de salmón con la preparación y cerrar sus faltriqueras.

Se sirven directamente en el plato que irá a la mesa, decorándolo con el resto de las hierbas, las hojas de perejil y, eventualmente, el resto de la mousse.

*La faltriquera es un saquito en forma de monedero. La tajada de salmón se coloca en el fondo de una taza de té y se rellena el hueco con la mousse. Luego, los bordes sobrantes se unen con delicadeza y se atan con dos ramitas de cebollino.

ENTRADA FRÍA

(V)

Bavarois de aguacate

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

4 aguacates bien maduros
el zumo de un limón y medio
300 g de requesón (mató o Burgos) pasado por el tamiz
50 g de aceitunas negras deshuesadas, más algunas para decoración
2 cucharadas de perejil fresco picado
1 cucharada de eneldo picado
1 cucharada de aceite de oliva
sal, pimienta, coriandro, una pizca de pimentón picante

Hacer un puré con la pulpa de los aguacates y mezclarlo con el zumo de limón, el perejil, el eneldo, las aceitunas negras, la sal, la pimienta, el coriandro y el pimentón picante.

Luego, mezclar lo anterior en una ensaladera con el queso blanco bien escurrido. Corregir el aliño.

Verter la preparación en un molde alargado o en individuales y dejar de 4 a 5 horas en el refrigerador.

Desmoldar y servir sobre un lecho de lechuga. Decorar con perejil y aceitunas.



ENTRADA FRÍA

Carpaccio veneciano

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

300 g lomo alto de añojo
aceite de oliva
sal fina, pimienta
virutas de parmesano

Colocar el añojo en el cajón alto del congelador dos horas antes de la preparación. Con un cuchillo eléctrico, cortarlo en finísimas tajadas, casi transparentes. Así se obtiene el «carpaccio».

Colocar el carpaccio en platos grandes que puedan ir al horno.

Rociar con aceite de oliva y extenderlo con un pincel para cubrir totalmente la superficie.

Dejar marinar de 10 a 15 minutos.

Darle un golpe de horno templado para terminar la descongelación.

Espolvorear con las virutas de parmesano y servir inmediatamente.

ENTRADA FRÍA

(V)

Queso de cabra en adobo con babas tiernas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 2'

Ingredientes:

- 4 quesitos de cabra frescos o cuatro trozos de queso de cabra (aproximadamente 300 g en total)
- 10 cl de aceite de oliva
- 500 g de habas tiernas
- 4 cucharaditas de vinagre de vino noble (los Cabernet-Sauvignon de Cataluña son especialmente adecuados por su suavidad)
- 1 cucharadita de hierbas a elección
- 1 diente de ajo machacado
- sal, pimienta, pimentón picante

Cortar los quesitos en dos o en cuatro. Colocarlos en un plato hondo. Espolvorearlos con las hierbas.

En un bol, mezclar el aceite de oliva y el ajo machado. Añadir un poco de pimienta negra y el pimentón picante.

Verter este adobo sobre el queso. Cubrir con plástico transparente de uso alimentario y dejar reposar unas horas.

Desgranar las habas. Sumergirlas dos minutos en agua salada hirviendo, retirar luego la fina piel que las recubre.

Colocar los quesitos en los platos con las habas.

Hacer una vinagreta con 4 cucharadas del adobo más el vinagre. Rociar y servir.

ENTRADA FRÍA

Farándula de pimientos con bacon

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos amarillos
- unas veinte aceitunas negras deshuesadas
- el zumo de un limón
- 4 dientes de ajo machacados
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 9 tajadas de bacon
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal, pimienta

Cortar los pimientos en dos. Eliminar las semillas y las partes blancas.

Poner los medios pimientos boca abajo bajo el gratinador del horno hasta que la piel se ennegrezca ligeramente y se hinche.

Pelar mientras estén tibios.

Cortar en tiras y colocar en una ensaladera.

Picar la mitad de las aceitunas. Cortar el resto por la mitad.

Mezclar el ajo, el zumo de limón, el aceite de oliva y el perejil, la sal, la pimienta y luego verter esta salsa sobre los pimientos.

Rehogar el bacon a fuego suave hasta que esté completamente tostado. Reservar y dejar enfriar sobre un papel absorbente.

Pasar el bacon ya seco por el triturador para reducirlo a un polvo grueso.

Espolvorear la ensalada de pimientos con el bacon y servir.



ENTRADA FRÍA

(V)

Flan de calabacines y pimientos

PARA 6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 65'

Ingredientes:

1 kg de calabacines
4 pimientos rojos
400 g de requesón pasado por el tamiz
5 huevos
50 g de gruyère rallado
10 cl de leche desnatada
nuez moscada, tomillo, salvia y estragón
sal, pimienta, aceite de oliva



Cortar los calabacines en 3 a lo largo. Cocerlos en la cazuela a vapor durante 20 minutos. Reservarlos en un escurridor para hacerles perder el máximo de agua. Se puede presionar la pulpa delicadamente para ayudar a ello.

Cortar los pimientos en dos y limpiarlos.

Ponerlos al horno bajo el gratinador para sacarles fácilmente la piel. Una vez pelados ponerlos planos.

En una ensaladera, batir los huevos que se mezclarán con el requesón, la nuez moscada, las hierbas y la leche. Salpimentar.

Rellenar un molde para bizcocho, previamente engrasado con aceite de oliva, con los calabacines y los pimientos. Verter encima la mezcla para flan.

Terminar espolvoreando generosamente con gruyère rallado.

Cocinar al baño maría en horno a 130° (termostato 4) durante 45 minutos.

Retirar y dejar enfriar. Luego, colocarlo en el refrigerador durante seis horas.

Desmoldar y servir en raciones, con el plato que irá a la mesa, sobre un lecho de ensalada con un chorro de aceite de oliva.

ENTRADA CALIENTE

Gratinado de vieiras en su concha

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

8 vieiras grandes o 12 si son medianas y 4 conchas
3 cebolletas en juliana
1 vaso de vino blanco seco
4 cucharadas de aceite de oliva
200 g de gruyère rallado
sal, pimienta, aceite de oliva, nuez moscada

Poner una cucharada de aceite de oliva en una cacerola. Calentar a fuego suave. Echar en ella las cebolletas en juliana, que se dejarán rehogar sin que jamás se doren. Mojar con el vino blanco y salpimentar.

Separar la carne blanca del coral de las vieiras.

Escalfarlas 1 minuto y reservar.

Reducir en 3/4 el vino blanco con las cebolletas.

Mezclar el coral con esta reducción, añadir el aceite y el gruyère rallado. Mezclar bien.

Colocar la carne en las conchas.

Cubrir con la preparación cremosa anterior. Echar una pizca de nuez moscada.

Gratinar de 4 a 5 minutos como máximo para evitar que las vieiras se cuezan demasiado.

ENTRADA FRÍA

(V)

Adobo de berenjenas

PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

4 berenjenas
2 dientes de ajo
aceite de oliva
tomillo, salvia y estragón
sal, pimienta, pimentón picante

Trocear las berenjenas en rodajas de 1 cm de grueso.

Cocer en la cazuela a vapor durante 20 minutos y dejar escurrir.

Hacer una vinagreta en un bol con 15 cl de aceite de oliva, el ajo machacado, sal, pimienta negra y pimentón picante (salar especialmente bien pues las berenjenas no han sido saladas durante la cocción al vapor).

En una fuente de arcilla, colocar las berenjenas en capas sucesivas. Empapar abundantemente cada capa con la vinagreta y espolvorear generosamente con las hierbas.

Apretar bien antes de cubrir con película transparente y poner en el refrigerador, donde se podrá conservar la preparación durante varios días.

Consumir a voluntad, solo o con otros entremeses.

ENTRADA FRÍA

(V)

Mousse de requesón con perfumes del Mediodía

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

400 g de requesón pasado por tamiz
1 pepino grande
2 claras de huevo
2 cucharadas de cebollino picado
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo machacados
2 cucharaditas de mostaza fuerte



Tener a punto unos moldes de 8 cm de diámetro.

Cortar el pepino en rodajas finas (2 mm), salarlas y dejarlas escurrir.

Montar las claras a punto de nieve.

En un bol mezclar bien el queso blanco escurrido, los huevos a punto de nieve, el perejil, el cebollino, el aceite de oliva, la mostaza y los dientes de ajo machacados. Salpimentar.

Cubrir el fondo y las paredes de los moldes (1 por plato) con rebanadas de pepino. Rellenar con la manga pastelera. Cubrir con rebanadas de pepino. Poner en el refrigerador durante 3 horas.

Servir decorando con perejil o lechuga y añadir un chorrito de aceite de oliva.

ENTRADA FRÍA

Carpaccio de vieiras

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

de 4 a 6 vieiras por persona
sal fina
1 ramillete de eneldo
pimienta
aceite de oliva



Poner la carne blanca de las vieiras en una bandeja de tal manera que no se toquen. Dejar esta bandeja en el congelador de 15 a 20 minutos, tiempo para que las vieiras se vuelvan más firmes sin que por ello se hielen.

Con un cuchillo bien afilado, filetear cada vieira en finas láminas de 2 mm de espesor como máximo.

Cubrir cada plato individual con estas láminas haciéndolas eventualmente encabalgarse unas en otras (como grandes escamas) de manera que cubran por entero la superficie del plato.

Espolvorear con sal fina y pimienta. Luego extender aceite de oliva sobre el conjunto ayudándose eventualmente con un pincel.

Esparcir el eneldo finamente picado.

Cubrir con película transparente y servir media hora más tarde como mínimo.

ENTRADA CALIENTE

Lecho de cebollas gratinado

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

8 cebollas
400 g de manchego seco rallado
8 lonchas de bacon
aceite de oliva
pimienta

Pelar las cebollas y cortarlas en juliana.

Ponerlas a fuego suave en una gran sartén antiadherente con aceite de oliva. Remover con frecuencia y dejar cocer suavemente hasta que tengan el color de las nueces. Añadir pimienta.

Desgrasar vertiéndolas sobre papel absorbente.

En platos individuales hondos que puedan ir al horno hacer un lecho de cebollas sobre el cual se esparcirán 100 g de manchego por plato.

Extender las dos lonchas de bacon encima.

Poner a 10 cm bajo el gratinador del horno calentado previamente (termostato 8).

Retirar en cuanto el gratinado esté a punto y servir.

ENTRADA FRÍA

Paté de aguacates con gambas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 2'

Ingredientes:

5 aguacates bien maduros
250 g de gambas peladas
2 limones
12 g de agar-agar o de polvo de gelatina
3 cucharadas de vino blanco dulce Extrísimo Bach
1 cucharadita de pimienta blanca molida
sal, pimentón picante

Preparar las gambas para que estén bien escurridas.

Mezclar la pulpa de los aguacates con el zumo de los limones y la pimienta blanca.

Fundir, calentando muy ligeramente, el agar-agar (o el polvo de gelatina) en el vino blanco.

Mezclar bien el conjunto condimentándolo (sal, pellizco de pimienta).

Verter en un molde apretando bien.

Poner en el refrigerador durante al menos 6 horas.

Servir sobre un lecho de lechuga con una mayonesa ligera.

ENTRADA FRÍA

Sardinas frescas con vinagre de Jerez

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

1 kg de sardinas frescas
4 cebolletas machacadas
4 o 5 hojas de laurel
1 vaso de vinagre de Jerez
aceite de oliva
sal gruesa, pimienta de molinillo

Preparar las sardinas: escamarlas y vaciarlas bajo el grifo. Cortarles la cabeza.

Hacer filetes tirando a lo largo de la espina. Pasarlos bajo el agua y colocarlos en un plato hondo.

Mezclar el vinagre con las cebolletas y cubrir las sardinas.

Colocar planas las hojas de laurel.

Repartir una cucharada de sal gruesa.

Dejar macerar 4 horas.

Enjuagar los filetes de sardina con agua y escurrirlos sobre papel absorbente.

Volver a colocar los filetes en un plato hondo, regarlos con aceite de oliva y accionar varias veces el molinillo de pimienta.

Servir decorando con rodajas de limón.



ENTRADA

(V)

Soufflé de queso

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

6 huevos
200 g de queso rallado
4 cucharadas de nata líquida

Separar las yemas y las claras en dos grandes boles separados.

Mezclar las yemas y el queso rallado hasta obtener una crema homogénea. Salpimentar.

Batir ligeramente la nata líquida y mezclarla con la preparación anterior.

Montar las claras a punto de nieve firme (para ello añadir una pizca de sal al principio), incorporarlas delicadamente a la mezcla precedente con la espátula.

Verter la preparación en un molde para soufflés cuyas paredes han sido aceitadas.

Cocer en horno calentado previamente a termostato 6 (190°).

Subir inmediatamente la temperatura a termostato 8 (250°) para hacerlo hinchar y darle un hermoso color.

Vigilar sin abrir la puerta del horno, pues se desmoronaría. Normalmente debe estar a punto (altura y color óptimos) al cabo de 20 minutos.

Servir inmediatamente. ¡Un soufflé no espera jamás!

ENTRADA FRÍA

(V)

Terrina de feta* a la cretense

PARA 6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

500 g de feta bien fresca
3 pimientos rojos
3 dientes de ajo machacados
3 cucharadas de albahaca picada + unas veinte hojas enteras
2 hojas de gelatina
20 cl de aceite de oliva
10 cl de nata líquida espesa
10 aceitunas negras deshuesadas, cortadas muy finamente
1 cucharada de vinagre agridulce
sal, pimienta de molinillo, tomillo fresco

Abrir los pimientos en dos. Quitar el interior y ponerlos en una bandeja bajo el gratinador del horno hasta que la piel se ennegrezca y se hinche. Quitar la piel y cortarlos en tiras de 1 cm de ancho.

En una gran vasija, machacar la feta, luego mezclarla bien con el aceite de oliva. Salar, añadir pimienta generosamente.

Remojar las hojas de gelatina en agua fría. Calentar ligeramente la nata líquida (sin llevar a ebullición), luego poner a fundir en ella la gelatina enjugada. Incorporar a la feta.

Añadir al bol los dientes de ajo, el vinagre, la albahaca fresca picada, el tomillo fresco, las aceitunas negras picadas. Mezclar bien hasta la obtención de una pasta untuosa.

En un molde para bizcocho forrado con película transparente, colocar una capa de queso, una capa de pimientos y así sucesivamente. Intercalar en el montaje dos capas de hojas de albahaca: una en medio y otra al terminar.

Poner en el refrigerador durante al menos 6 horas.

Desmoldar y servir en raciones individuales decorando el plato con hojas de albahaca y de perejil.

* La feta es un queso fresco de cabra de origen griego que hoy se consigue en todos los buenos minoristas de las ciudades españolas. Aunque su sabor es muy especial, puede reemplazarse por otro queso de cabra fresco.

ENTRADA

Terrina de bígados de ave

PARA 5-6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 65'

Ingredientes:

600 g de hígados de ave
3 cebollas en juliana
4 dientes de ajo machacados
500 g de champiñones
20 cl de nata líquida
5 yemas de huevo
aceite de oliva
aceite de girasol*
tomillo, salvia y estragón
sal, pimienta, pimentón picante

Sacar los nervios a los hígados y rehogarlos en el aceite de girasol durante unos minutos a fuego suave en una sartén antiadherente. Salpimentar, añadir pimienta de Cayena y espolvorear con las hierbas. Reservar.

Limpiar los champiñones, cortarlos en juliana muy fina y rehogarlos a fuego muy suave en aceite de oliva para que suelten el máximo de agua. Tirar el agua que suelten durante la cocción.

Paralelamente, rehogar las cebollas cortadas en juliana en una sartén a fuego muy suave con aceite de oliva.

En un gran bol, recuperar (sin las grasas de cocción) los hígados, los champiñones y las cebollas. Añadir el ajo, la nata líquida y 5 yemas de huevo. Salpimentar y añadir pimienta de Cayena más o menos generosamente según el gusto de los comensales. Pasar por el pasapuré o un triturador para lograr un puré fino.

Verter el conjunto en una fuente de cerámica que pueda ir al horno. Espolvorear por encima con las hierbas.

Meter en horno a termostato 5 (160°) durante 45 minutos.

Servir en porciones sobre un lecho de lechuga con pepinillos.

*En lugares donde la cría de oca es habitual como, por ejemplo, Cataluña, se recomienda reemplazar el aceite de girasol por grasa de oca, que otorga un sabor especial a este plato.

ENTRADA FRÍA

Terrina de bígados de ave con puerros

PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 50'

Ingredientes:

10 blancos de puerro
600 g de hígados de ave
4 cebolletas en juliana
gelatina instantánea
1/2 vaso de vinagre de Jerez
aceite de girasol
75 cl de caldo de pollo
aceite de oliva
sal, pimienta negra, pimentón dulce

Cocer el blanco de los puerros en el caldo de pollo durante 30 minutos. Escurrir y reservar.

En una sartén que contiene 1 cucharada de aceite de girasol, saltear a fuego suave los hígados de ave con las cebolletas en juliana. Salpimentar y añadir el pimentón dulce. Desgrasar ligeramente con el vinagre de Jerez.

Forrar una terrina de loza con los blancos de puerro colocándolos horizontalmente.

Terminar la terrina apilando sucesivamente los hígados de ave y el resto de los puerros.

Preparar una gelatina con 20 cl del caldo que queda.

Cubrir la terrina con la gelatina tibia antes de que empiece a cuajar. Apretar bien y poner en la nevera durante 5 ó 6 horas.

Sacar del molde y hacer porciones de 1 1/2 cm de grosor.

Servir sobre un lecho de lechuga.



ENTRADA FRÍA

Terrina de rape

PARA 6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 60'

Ingredientes:

- 1,5 kg de filetes de rape (sin piel, sin espina central)
- 8 huevos
- 10 cl de nata líquida
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 cucharada de estragón fresco finamente picado
- 5 cl de coñac
- caldo corto
- 1 limón
- sal, pimienta negra, pimienta de Cayena

Para la mayonesa:

- 1 yema de huevo
- 2 cucharadas de mostaza fuerte
- 2/3 de aceite de girasol
- 1/3 de aceite de oliva
- 1 cucharadita de concentrado de tomate

Cocer el rape 12 minutos en el caldo corto con el zumo de limón.

Retirar y escurrir bien sobre un trapo. Cortar los filetes en trozos largos.

Batir los huevos con el concentrado de tomate y la nata. Añadir la sal, la pimienta, la pimienta de Cayena, el estragón y el coñac.

Colocar el rape en un molde para bizcocho ligeramente untado con aceite de oliva y cubrir con la preparación anterior.

Poner el molde al baño maría a horno medio, termostato 5 (160°), calentado previamente, durante 45 minutos aproximadamente. Comprobar la cocción hundiendo la punta del cuchillo.

Dejar enfriar y poner en la nevera durante 5 ó 6 horas al menos.

Para servir, sacar del molde, cortar en porciones que se dispondrán en un lecho de ensalada en platos individuales acompañándolas con la mayonesa perfumada con concentrado de tomate.

ENTRADA CALIENTE

Timbal de vieiras

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 60'

Ingredientes:

- 4 vieiras grandes con su coral (u 8 pequeñas)
- 2 latas de sopa de bogavante de 40 cl
- 3 yemas de huevo + 2 huevos enteros
- 20 cl de nata líquida
- sal, pimienta

Separar al carne blanca de las vieiras de su coral.

Pasar el coral por el triturador con la nata.

Calentar la sopa de bogavante sin hacerla hervir.

Añadir la crema de coral y continuar la cocción durante dos minutos. Apagar y dejar descansar 10 minutos. Luego reservar 1/3 de la preparación, que será utilizada posteriormente para la salsa.

En un gran bol, batir 2 huevos enteros más 2 yemas. Verter lentamente los 2/3 de la preparación anterior mientras se continúa batiendo.

Volver a poner a fuego suave (o mejor aún al baño maría) para hacer espesar un poco la mezcla que obligatoriamente debe permanecer cremosa. No dejar de remover con el batidor manual. Rectificar la condimentación.

Llenar grandes moldes en los cuales se habrán puesto las vieiras. Cocer al baño maría durante 30 minutos en un horno a termostato 4 (130°).

Antes de servir, poner el primer 1/3 de la preparación al baño maría. Añadir una yema de huevo y hacer espesar ligeramente la salsa a fuego muy suave mientras se sigue removiendo con el batidor manual. Rectificar la condimentación de la salsa.

Desmoldar las vieiras en platos individuales calientes y cubrir con la salsa.

Los timbales pueden ser eventualmente almacenados en el congelador y recalentados a último momento en el microondas o el horno muy suave, termostato 2/3 (100°).

ENTRADA

(V)

Tomates rellenos con sémola integral

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 60'

Ingredientes:

- 8 tomates canarios
- 120 g de sémola integral
- 10 dientes de ajo
- 16 aceitunas negras deshuesadas
- 3 cucharadas de perejil picado
- aceite de oliva, sal, pimienta, pimienta de Cayena

Cortar los tomates por la mitad, horizontalmente, vaciarlos suavemente con la cuchara recuperando la carne en una ensaladera.

Colocar las mitades de los tomates en una grasera y ponerlos al horno, termostato 5 (160°) durante 30 minutos. Reservar.

En la ensaladera machacar la carne de los tomates, añadir los dientes de ajo machacados, las aceitunas negras deshuesadas y reducidas a puré, el perejil picado, tres cucharadas de aceite de oliva y la sémola integral.

Salpimentar y añadir la pimienta de Cayena.

Mezclar bien el conjunto y dejar en reposo una hora para que la sémola aumente.

Rellenar los tomates y ponerlos de nuevo al horno (termostato 5) de 25 a 30 minutos.



SOPAS



SOPAS

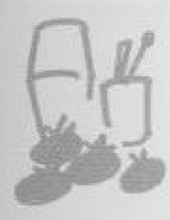
(V)

Consomé de tomate

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

1 kg de tomates
3 dientes de ajo machacados
3 cebolletas en juliana
2 ramas de albahaca
2 pellizcos de orégano
sal, pimienta de molinillo



En una cacerola, rehogar el ajo y las cebolletas a fuego muy suave con una cucharada de aceite de oliva.

Escaldar los tomates durante un minuto. Pelarlos y despepitarlos. Cortar la pulpa en trozos y poner en la cacerola. Salar.

Deshojar la albahaca de la que se conservarán las hojas. Picar los tallos que se añadirán a la cacerola así como el orégano.

Subir la temperatura y luego dejar cocer a fuego suave durante 10 minutos tapando la cacerola en sus 3/4 para evitar las salpicaduras.

Triturar.

Comprobar el punto de sal. Añadir la pimienta y las hojas de albahaca finamente picadas.

Subir la temperatura y servir.

SOPAS

(V)

Crema de ajos tiernos

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

10 ajos tiernos
30 cl de vino blanco seco
40 cl de yogur natural
aceite de oliva
sal fina
pimienta, pimentón picante
tomillo, salvia y estragón

Cortar los ajos tiernos en trocitos. Ponerlos en el triturador con 3 cucharadas de aceite de oliva para hacer un puré.

Rehogar el puré en una cacerola de metal a fuego muy suave de 5 a 6 minutos sin jamás dorarlo.

Añadir el vino blanco y llevar a ebullición. Añadir 1 cucharadita con las hierbas y dejar cocer a pequeños borbotones durante 5 minutos. Reservar a fuego suave.

Añadir el yogur, 1 cucharadita de sal fina y dos pellizcos de pimentón picante. Dejar calentar durante 4 ó 5 minutos a fuego muy muy suave (pues el yogur puede cuajar a alta temperatura).

Servir caliente en platos hondos.



SOPAS

(V)

Gazpacho Montignac

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 40'

Ingredientes:

1 pepino grande
1 calabacín
2 kg de tomates
2 pimientos rojos
2 cebollas en juliana
5 dientes de ajo machacados
el zumo de 3 limones
unas 12 hojas de albahaca fresca
5 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta, pimienta de Cayena

Cortar las dos puntas del calabacín, luego a lo largo. Despepitar. Cocer al vapor durante 30 minutos. Dejar enfriar.

Escaldar los tomates durante 2 minutos para hacerle soltar la piel. Pelarlos, abrirlos y despepitarlos.

Cortar los pimientos en dos, limpiar el interior y poner en una placa bajo el gratinador del horno hasta que la piel se coloree y se hinche permitiendo así pelarlos fácilmente.

Poner en un triturador la mitad del pepino, el calabacín, la mitad de los pimientos, 3/4 de los tomates, las cebollas, el ajo, el aceite de oliva, el zumo de limón. Salpimentar, añadir pimienta de Cayena. Si es demasiado espeso, diluir con zumo de tomate. Poner en el refrigerador al menos durante 4 horas.

Antes de servir poner aparte como acompañamiento el resto del pepino, de los tomates y de los pimientos cortados en dados.

SOPAS

Sopa de acederas*

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

300 g de acederas
15 cl de vino blanco seco
2 chalotas cortadas finamente
25 cl de caldo de ave instantáneo
100 g de yogur natural
2 yemas de huevo
sal, pimienta machacada
aceite de oliva

Poner una cucharada de aceite de oliva en una cacerola de metal. Rehogar a fuego suave las chalotas. Luego, mojar con el vino blanco. Salpimentar. Dejar reducir 1/3 a fuego suave.

Lavar las acederas. Cortar las hojas en dos y ponerlas en la reducción de vino blanco. Tapar y dejar al calor sobre un difusor.

En otro recipiente, llevar a ebullición el caldo de ave.

En un bol metálico, mezclar el yogur y las yemas de huevo. Añadir el caldo progresivamente sin dejar de dar vueltas con el batidor manual.

Verter la reducción de acederas en el caldo, remover y comprobar la condimentación.

Mantener caliente al baño maría antes de servir.

* El sabor algo ácido de la acedera se ve realzado por el yogur, pero también puede usarse nata líquida. Las chalotas pueden reemplazarse por ajos tiernos.

SOPAS

Sopa de col

PARA 6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 2 h 15'

Ingredientes:

1 col grande
200 g de tocino ahumado
300 g de jamón del país cortado grueso (1 cm)
200 g de tocino magro
4 nabos
2 cebollas
pimienta

Llenar una gran cacerola de metal con 3 litros de agua.

Sumergir el jamón, el tocino ahumado y el tocino magro.

Llevar a ebullición. Con una espumadera sacar la espuma blancuzca que se forma en la superficie.

Eliminar las hojas ajadas de la col y quitar el troncho sacándolo en forma de cono, cortar la col en cuatro. Añadirla a la cacerola con los nabos y las cebollas peladas. Añadir pimienta. Reducir el fuego, tapar y dejar cocer durante 2 buenas horas.

Retirar la carne y la mitad de las verduras para hacer con ellas un posible plato principal.

Pasar el resto (caldo y verduras) por el triturador para hacer el potaje.

Servir bien caliente.



SOPAS

(V)

Sopa con pesto

PARA 5-6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 1 h 10'

Ingredientes:

1 kg de judías frescas granadas (o de judías secas remojadas toda una noche)
150 g de judías tiernas
300 g de calabacines
4 tomates bien maduros
2 cebollas grandes
4 dientes de ajo
1 cucharada de albahaca fresca picada
sal, pimienta
150 g de parmesano o de manchego seco de oveja rallado

Para el pesto:

4 tomates grandes bien maduros
4 cucharadas de albahaca fresca picada
5 dientes de ajo
10 cl de aceite de oliva

Deshilar las judías tiernas y lavarlas.

Cortar los calabacines en dos y luego trocearlos en pedazos de 2 ó 3 cm.

Cortar las cebollas en juliana y machacar los 4 dientes de ajo.

Escaldar los tomates 10 segundos. Pelarlos, cortarlos en dos y despepitarlos. Picar toscamente la pulpa.

En una gran marmita poner las judías, los calabacines, las cebollas, el ajo, el tomate y la albahaca. Cubrir con agua y salar.

Llevar a ebullición y dejar cocer a fuego suave durante una buena hora.

Mientras tanto, preparar el pesto:

Escaldar los tomates 10 segundos, pelarlos, cortarlos en dos y despepitarlos, picar la pulpa y dejar escurrir.

Cortar los dientes de ajo en cuatro.

Triturar juntos los tomates, el ajo, la albahaca, el aceite de oliva. Salpimentar.

Cuando esté cocida la sopa y a punto de servir, añadir el pesto, mezclar y servir espolvoreando el plato con el queso rallado.

SOPAS

(V)

Sopa de acelgas y nabos

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 30'

Ingredientes:

300 g de acelgas
3 nabos
2 cebollas
6 dientes de ajo
1 cucharada de aceite de girasol
2 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta

Cortar fino el ajo y la cebolla, rehogarlos a fuego muy suave en aceite de oliva en una cacerola.

Añadir 75 cl de agua y sumergir las hojas de acelga (previamente lavadas) y los nabos cortados en grandes trozos. Salpimentar y cocer a fuego lento durante 20 minutos.

Pasar por el triturador y añadir el aceite de girasol.

Rectificar la condimentación y dejar calentar 5 minutos más antes de servir.



SOPAS

Sopa de puerros

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 60'

Ingredientes:

300 g de puerros
75 cl de caldo de carne instantáneo
2 cebollas en juliana
1 hoja de laurel
20 cl de nata líquida
aceite de oliva
sal, pimienta

Lavar los puerros con dos aguas diferentes y dejarlos escurrir. Luego blanquearlos 10 minutos en agua hirviendo.

En una cacerola metálica, rehogar las cebollas a fuego muy suave con aceite de oliva. Añadir luego los puerros. Cuando hayan adquirido un ligero color, pasar el conjunto por el triturador mojándolo con un poco de caldo.

Colocar este puré en la cacerola de cocción añadiéndole el resto del caldo y el laurel. Dejar cocer a fuego lento durante 40 minutos.

Añadir la nata en los 5 últimos minutos.

Rectificar el condimento y servir.

SOPAS

Sopa de mejillones

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

1 kg de mejillones
4 chalotas grandes (ó 4 cebolletas)
20 cl de vino blanco seco
el zumo de un limón
3 tazas de caldo de pescado espeso
un puñado de arroz integral
aceite de oliva
3 cucharadas de perejil fresco picado
sal, pimienta machacada

Hacer que el pescadero limpie los mejillones por fuera.

Cortar muy finamente las chalotas. Rehogarlas a fuego suave en una cacerola con aceite de oliva.

Mojar con el vino blanco, salpimentar y dejar cocer durante uno o dos minutos.

Añadir los mejillones, y dejarlos abrir tapados durante 5 minutos con el fuego al máximo.

Retirar los mejillones con la espumadera, y sacarlos de su concha. Reservar.

Añadir el limón al caldo de cocción así como el perejil. Dar algunas vueltas al molinillo de pimienta, añadir luego el caldo de pescado. Dejar cocer 3 minutos a fuego suave y añadir el puñado de arroz. Dejar cocer durante 30 minutos.

Volver a colocar los mejillones en el potaje, calentar 2 minutos a fuego lento y servir.



SOPAS

(V)

Velouté de ajo

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 30'

Ingredientes:

4 cabezas de ajo grandes (es decir, unos veinte dientes)
2 calabacines
40 cl de yogur natural
sal, pimienta, pimienta de Cayena
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de perejil picado en el momento

Cocer los dientes de ajo en la cazuela a vapor durante 20 minutos.

En el otro piso de la cazuela a vapor cocer los calabacines tras haberlos cortado en dos, despepitado y troceado en pedazos de 3 a 4 cm.

Pasar por el triturador el ajo, los calabacines, el yogur, el aceite de oliva. Salpimentar y añadir un pellizco de pimienta de Cayena.

Volver a calentar a fuego lento y diluir si es necesario con un poco de caldo.

Espolvorear cada plato con perejil antes de servir.



SOPAS

Velouté de champiñones

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 65'

Ingredientes:

500 g de champiñones
2 cebolletas en juliana
1 cebolla en juliana
20 cl de nata líquida
1 pastilla de caldo de ave instantáneo
aceite de oliva
sal, pimienta, un pellizco de comino
1 gran ramillete de perejil

Limpiar los champiñones. Cortarlos en dos y ponerlos a cocer en 1 litro de agua salada durante 35 minutos. Reservar los champiñones y continuar reduciendo el líquido durante 10 minutos tras haberle añadido la pastilla de caldo de ave.

En una cacerola, poner aceite de oliva y hacer fundir a fuego muy suave la cebolla y las cebolletas.

Mojar con 25 cl de caldo de ave. Reducir a pequeño hervor de 5 a 10 minutos.

Pasar los champiñones por el triturador con la nata, luego poner este puré en la cacerola. Dejar cocer a fuego muy suave de 4 a 5 minutos. Diluir si es necesario con el resto del caldo de ave. Salpimentar y añadir el pellizco de comino.

Servir caliente espolvoreando por encima de los platos el perejil picado.

SOPAS

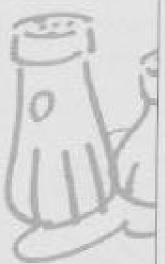
(V)

Velouté de pepino a la griega

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

2 pepinos
2 tomates
4 yogures griegos
el zumo de 2 limones
1 cucharada de aceite de oliva
5 hojas de menta fresca (o hierba buena)
1 manojo de perejil
sal, pimienta



Escaldar los tomates durante un minuto. Pelar y despepitar tras haberlos cortado en cuatro. Cortar la pulpa en dados pequeños y reservar.

Pelar los pepinos, sacar las pepitas. Pasar por el triturador añadiendo el yogur, el zumo de limón, la menta, el aceite de oliva, sal y pimienta.

Dejar en la nevera al menos durante 5 horas.

Servir frío disponiendo armoniosamente los dados de tomate por encima del plato y espolvoreando la superficie del mismo con perejil picado fresco.

SOPAS

Velouté de gambas

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 3'

Ingredientes:

800 g de gambas cocidas
2 cebollas en juliana
2 ramas de apio
25 cl de vino blanco
una rama de tomillo, una hoja de laurel
200 g de mayonesa ligera
aceite de oliva

Cortar las ramas de apio en trozos pequeños.

Pelar las gambas.

En una cacerola calentar 3 cucharadas de aceite de oliva. Añadir las cebollas, el apio, el tomillo y el laurel. Rehogar 3 ó 4 minutos dando vueltas. Luego añadir las gambas. Continuar la cocción 3 minutos. Verter el vino blanco, tapar y cocer durante diez minutos a fuego suave.

Retirar el tomillo y el laurel. Pasar el resto por el triturador. Ponerlo de nuevo en la cacerola añadiendo 75 cl de agua. Salpimentar. Cocer a fuego suave durante 5 minutos.

En una sopera, o en un bol apropiado, colocar la mayonesa. Luego, verter progresivamente la sopa de gambas caliente sin dejar de batir con el batidor manual.

Servir en platos calientes.



SOPAS

Velouté de puerros

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 35'

Ingredientes:

- 5 ó 6 puerros grandes
- 20 cl de crema de soja (en tiendas de dietética)
- 1 pastilla y 1/2 de caldo de ave
- manojo de perejil
- sal, pimienta

Limpiar bien los puerros y conservar el mínimo de verde.

Trocear los pedazos de 3 a 4 cm de largo.

Colocar en la cazuela a vapor y dejar cocer durante 30 minutos.

Durante este tiempo, preparar 75 cl de caldo de ave.

Pasar los puerros por el triturador con un poco de caldo.

En la cacerola del caldo, verter el puré de puerros y la crema de soja. Salpimentar.

Servir caliente espolvoreando el plato con perejil picado.



SOPAS

Sopa de salmonetes

PARA 6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 50'

Ingredientes:

- 500 g de salmonetes pequeños
- 2 puerros
- 4 pencas de apio blanco
- 1 puñado de arroz integral
- 1 diente de ajo machado
- 1 litro de caldo de pescado, frío
- 1 hoja de laurel, unas hebras de azafrán
- 1 cucharada de perejil picado
- aceite de oliva
- sal y pimienta blanca



Lavar los puerros, escurrirlos y cortarlos en rodajas finas. Hacer lo propio con las pencas del apio.

En una cacerola de metal, rehogarlos con tres cucharadas de aceite de oliva.

Limpiar los salmonetes y saltearlos en una sartén para que no se deshagan al entrar en la sopa. Reservar.

Cuando los puerros y el apio se hayan tornado translúcidos, agregar el caldo frío, el ajo machado, la hoja de laurel, las hebras de azafrán y el puñado de arroz integral. Se aviva el fuego hasta que haya dado el hervor. Se tapa y se deja cocer veinte minutos.

Se agregan los salmonetes, se espera que vuelva a dar el hervor, se retira del fuego y se tapa durante 5 minutos.

Se sirve en los platos que irán a la mesa, espolvoreados con el perejil picado.

HUEVOS



HUEVOS
(V)

Revoltillo de espinacas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

500 g de espinacas
20 cl de nata líquida
4 huevos
sal, pimienta de molinillo
aceite de oliva

Lavar las espinacas. Secar y elegir bien las hojas.

Rehogar a fuego muy suave en una sartén con el aceite de oliva. Salpimentar y reservar al calor.

Montar la nata líquida.

Cascar los huevos en un gran bol metálico, salpimentar y batirlos hasta que se vuelvan muy espumosos.

Poner el bol al baño maría y cocerlos batiendo constantemente.

Antes de que empiecen a cuajar completamente, incorporar progresivamente la nata. Continuar la cocción.

Disponer las espinacas extendiéndolas en el fondo de los platos y colocar encima el revoltillo de huevos.

HUEVOS

Revoltillo de trufas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

10 huevos
20 g de migas de trufa en lata
1 vaso de aceite de girasol
sal, pimienta

Separar las yemas de las claras. Montar las claras a punto de nieve en un gran bol metálico y añadir y mezclar las yemas batidas. Salpimentar. Añadir las migas de trufa y su jugo.

Colocar el bol al baño maría y proceder a la cocción dando vueltas sin parar con el batidor manual, añadiendo progresivamente el aceite de girasol.

En cuanto la preparación esté bien cuajada pero aún ligeramente cremosa, verter en la fuente y servir inmediatamente.

HUEVOS

Huevos al plato y jamón del país

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 2'
COCCIÓN: 10'

Ingredientes:

8 hermosos huevos de granja
8 tajadas de jamón del país cortadas finamente
aceite de girasol
sal, pimienta de molinillo

Cocer los huevos por pares en el aceite de girasol en sartenes individuales. El fuego debe ser muy suave para evitar todo fenómeno de fritura.

Salar con sal fina y añadir pimienta con una vuelta del molinillo.

Disponer las lonchas de jamón en platos individuales y colocar los huevos encima.



HUEVOS

Huevos revueltos con gambas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

350 g de gambas
6 huevos
1 chalota en juliana
2 cucharadas de eneldo* picado
sal, pimienta de molinillo
1 cucharada de aceite de oliva



Cocer las gambas (de 3 a 4 minutos en caldo corto) y pelarlas.

En una cacerola, rehogar la chalota con aceite de oliva durante aproximadamente 3 minutos.

Mojar con el vino blanco, salpimentar. Reducir en 1/3 y reservar. Añadir las gambas, mezclar y reservar al calor.

Batir los huevos en un bol metálico. Salpimentar. Cocerlos al baño maría batiendo constantemente.

Disponer los huevos revueltos en una fuente de servir caliente y cubrir con la preparación de gambas.

Espolvorear con eneldo y servir.

* El eneldo puede reemplazarse por estragón fresco.

HUEVOS

(V)

Huevos revueltos con pimientos

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

10 huevos
2 pimientos rojos
hierbas de Provenza
aceite de oliva
sal, pimienta, pimentón dulce de España

Cortar los pimientos en dos y eliminar el interior.

Poner las mitades de los pimientos bajo el gratinador del horno hasta que la piel se ennegrezca ligeramente y se hinche.

Dejar entibiar y pelar.

Pasar la carne de los pimientos por el triturador.

En un bol, batir los huevos tras haberlos condimentado (sal, pimienta, pimentón) y mezclar bien con el puré de pimientos.

Poner a cocer en una sartén con aceite de oliva a fuego suave (o mejor aún al baño maría) sin dejar jamás de remover.

Servir espolvoreando ligeramente con hierbas de Provenza y un chorrito de aceite de oliva.

HUEVOS

Huevos cocotte al estragón

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 18'

Ingredientes:

8 huevos muy frescos
3 lonchas muy finas de jamón del país
8 cucharadas de nata líquida
1 ramillete de estragón



Deshojar el estragón y picarlo finamente.

Picar muy finamente el jamón.

Untar con mantequilla unas cazuelitas lo suficientemente grandes para contener cada una dos huevos.

Cascar los huevos sobre un lecho formado por la mitad del estragón.

En un bol mezclar la nata líquida, el jamón y el resto del estragón. Salpimentar.

Repartir esta preparación por encima de los huevos en cada cazuelita.

Poner a cocer al baño maría de 5 a 8 minutos en un horno previamente calentado, termostato 4 (120°).

HUEVOS

Huevos en gelatina al estragón

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

8 huevos
2 lonchas de jamón York extra
1 bolsa de gelatina en polvo
16 hojas de estragón fresco
10 cl de vinagre blanco
sal, pimienta

Poner a hervir 1/2 litro de agua en una gran cacerola. Añadir el vinagre blanco, sal y pimienta.

Cascar cada huevo en un cucharón y sumergirlo en el agua hirviendo. Dejar escalfar los huevos 3 minutos, luego sacarlos con la espumadera y escurrirlos. Dejar enfriar.

Preparar la gelatina instantánea según las indicaciones descritas en la bolsa. Dejar entibiar y verter 1/2 cm de líquido en el fondo de 8 pequeños moldes (también pueden utilizarse cazuelitas).

Poner en el frigorífico unos minutos para que la gelatina cuaje más deprisa.

Colocar un huevo escalfado en cada molde. Añadir dos hojas de estragón y disponer un trozo de jamón de York del mismo diámetro. Cubrir con la gelatina restante.

Dejar cuajar en el refrigerador durante 3 horas y sacar del molde sumergiendo el fondo de los moldes durante 5 segundos en agua hirviendo.

Servir sobre un lecho de ensalada.

HUEVOS

Huevos rellenos de tapenade

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 10'

Ingredientes:

6 huevos
1 bote de 40 g de tapenade o paté de aceitunas negras
1 cucharada de aceite de oliva
hojas de ensalada verde
ramillete de perejil

Hacer huevos duros durante 10 minutos en agua hirviendo. Enfriarlos luego en agua fresca.

Sacar la cáscara y cortarlos en dos en sentido longitudinal. Retirar las yemas con una cucharita y disponer las medias claras en una bandeja de servir sobre hojas de ensalada.

Machacar las yemas con un tenedor, añadir la tapenade y el aceite de oliva. Mezclar bien hasta la obtención de una pasta untuosa.

Con una cucharilla, rellenar las medias claras con esta preparación.

Espolvorear con perejil fresco picado y servir.

NOTA: Este plato se puede mantener al fresco, en la nevera y servir unas horas más tarde.

HUEVOS

Huevos mimosa* al atún

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 10'

Ingredientes:

6 huevos
100 g de mayonesa clásica
100 g de atún al natural en lata
1 cucharada de perejil picado
8 filetes de anchoas
12 aceitunas

Hacer huevos duros en agua hirviendo durante 10 minutos. Sumergirlos unos minutos en agua fría. Luego sacarles la cáscara.

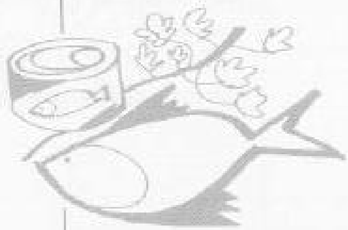
Cortar los huevos en dos en sentido longitudinal. Retirar las yemas.

Machacar las yemas con un tenedor para hacer la mimosa. Reservar.

Escurrir el atún, convertirlo en migas y mezclarlo con la mayonesa, 1/4 de la mimosa y el perejil picado.

Con una cucharita rellenar las medias claras.

Colocar 3 medios huevos rellenos en cada plato. Espolvorear con el resto de la mimosa. Colocar los filetes de anchoa y decorar con las aceitunas.



* Huevos mimosa: yema machacada de los huevos duros.

HUEVOS

(V)

Huevos escalfados con ajo y albahaca

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

8 huevos muy frescos
500 g de puré de tomate
4 dientes de ajo machacados
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de hierbas aromáticas
1 cucharada de albahaca fresca
sal, pimienta, vinagre de vino

Con un difusor a fuego muy bajo, calentar en una cacerola el puré de tomate, los dientes de ajo machacados, las hierbas de Provenza y la albahaca. Salpimentar. Remover constantemente con una cuchara de madera para evitar las salpicaduras. Cuando la salsa esté caliente, tapar y dejar cocer a fuego suave.

Poner a hervir 2 litros de agua con 2 cucharadas de vinagre y una pizca de sal.

Cascar los huevos uno por uno en un cucharón. Echar suavemente en el agua (a ras del líquido) o incluso sumergir directamente el cucharón en el agua revolviéndola rápidamente para evitar que la clara se deshilache.

Dejar hervir 3 minutos y medio a fuego suave. Sacarlos con una espumadera y colocarlos en una bandeja cubierta con un trapo para que se escurran bien. También se los puede recortar para darles mejor aspecto.

Antes de servir, añadir aceite de oliva en la salsa de tomate y remover activamente para mezclar bien.

Servir en un plato caliente rociando los huevos escalfados con la salsa de tomate.

HUEVOS

Tortilla de atún

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 10'

Ingredientes:

8 huevos
200 g de atún al natural
20 cl de nata líquida
2 cucharadas de perejil fresco picado
aceite de oliva

Escurrir el atún y desmigarlo muy finamente.

Separar las claras de las yemas en dos ensaladeras diferentes.

Montar las claras a punto de nieve firme.

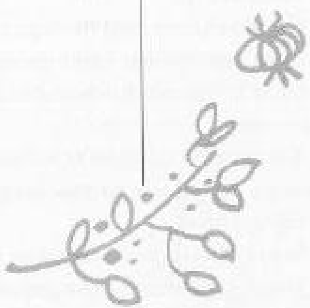
Batir las yemas con la nata. Añadir el atún y el perejil.

Mezclar delicadamente con las claras a punto de nieve.

Calentar una cucharada de aceite de oliva en una gran sartén.

Verter en ella la preparación y hacer la tortilla normalmente.

Servir cuando aún no está muy hecha.



HUEVOS

(V)

Tortilla Montignac

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

- 8 huevos
- 2 cebollas picadas finamente
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 3 calabacines cortados en rodajas finas
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 250 g de tomates cortados en cubos y bien escurridos (o en lata)
- 200 g de mozzarella
- hierbas de Provenza
- aceite de oliva
- guindillas
- sal, pimienta, pimentón picante

En una sartén muy grande (de 20 a 30 cm) rehogar a fuego suave la cebolla y el ajo en aceite de oliva.

Añadir los calabacines que se saltearán (añadiendo, si es necesario, aceite de oliva) vigilando que el ajo y la cebolla no se tuesten.

Batir los huevos sazonándolos con sal, pimienta y pimentón picante e incorporar el perejil.

Verter los huevos en la sartén y ponerla a fuego suave sin remover.

Durante la cocción, colocar los cubos de tomate de manera uniforme.

Precalentar el gratinador del horno (termostato 8).

Cuando la cocción ha llegado a los 3/4 del tiempo, espolvorear con hierbas de Provenza y colocar la mozzarella cortada en finas rodajas (de 2 a 3 mm).

Terminar la cocción al horno colocando la sartén a 10 cm por debajo del gratinador dejando el mango fuera.

Servir rociándola con aceite de oliva en el que se habrán macerado unas guindillas.

ENSALADAS





EL ALIÑO DE LAS ENSALADAS

Una buena ensalada debe respetar dos principios:

— Estar formada sólo por ingredientes perfectamente frescos.
— Tener gusto, es decir, estar bien sazonada.
— La condimentación de una ensalada debe incluir:

SAL (elegir sal marina o sal fina).

VINAGRE:

— *el vinagre de vino* debe ser tinto. Hacerse el propio vinagre está al alcance de todos. Se alimenta con los fondos de botella (tinto y blanco) e incluso los vasos de grandes caldos que los comensales desaprensivos se dejan servir sin advertir que no lo tocarán. Al ser el vinagre un antiséptico, no se debe dudar en recuperar un vaso de buen vino, pues no importa que una persona haya puesto en él los labios.
— *el vinagre de Jerez* es ideal para desgrasar tras la cocción, pero su gusto muy marcado puede contribuir a realzar una ensalada.
— *el vinagre balsámico*, que proviene de Módena, Italia, tiene un gusto muy particular y muy pronunciado. Se lo utilizará diluyéndolo con vinagre de vino.
— *el vinagre agridulce*, como los Cabernet-Sauvignon producidos en Cataluña.

MOSTAZA: existen varios tipos pero la que más conviene para las vinagretas es la más clásica, es decir, la mostaza fuerte de Dijon.

ACEITE: globalmente podemos hablar de tres:

— *el aceite de girasol* que desgraciadamente debe ser refinado dado el gusto demasiado fuerte del girasol virgen.
— *el aceite de oliva*: siempre virgen y procedente de una primera presión en frío, el rey de los aceites.
— *el aceite de nuez*: muy perfumado, realza el gusto de una manera notable. Su único problema es que debe conservarse en la nevera pues, de lo contrario, se torna rancio. Por ello aconsejo comprarlo sólo en pequeñas cantidades (25 ó 50 cl) y reservarlo para alguna ocasión especial.

FINAS HIERBAS FRESCAS: no son obligatorias pero siempre son bienvenidas. Entre ellas citemos las más clásicas: el perejil, el estragón, la albahaca, el cebollino, etcétera.

ESPECIAS: naturalmente pimienta pero también se puede mejorar la vinagreta con un discreto pellizco de comino o en cantidad más generosa, con pimentón dulce de España.

AJO Y HIERBAS DE PROVENZA: ambos deben usarse con discreción pues un exceso puede quitarle frescor a una ensalada.

Ejemplo de una vinagreta familiar que guardo preparada en una botella o en un recipiente especial.

Ingredientes:

- 1 cucharada de mostaza fuerte
- 15 cl de vinagre de vino
- 20 cl de aceite de girasol
- 20 cl de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina
- 3 pellizcos de pimienta
- 1 diente de ajo machacado



- 1 cucharadita de hierbas de Provenza
- 3 pellizcos de pimentón dulce de España
- 1 tris de pimienta de Cayena o de pimentón picante
- 1 pellizco de comino

REPERTORIO DE ENSALADAS

Estas son algunas ideas de ensaladas que generalmente se improvisarán en función de las ocasiones:

FASE I*

— Ensalada verde: lechuga, lechuga batavia, canónigos y berros.
— Otra combinación: escarola, endibias y lombarda... Se pueden servir solas o mezcladas, con o sin hierbas, pero siempre con una buena vinagreta.
— Ensalada verde con queso de cabra caliente. V
— Ensalada verde, judías verdes extra finas, tomates. V
— Tomates, albahaca, queso de cabra (feta). V
— Aguacate, tomates, atún, huevos duros, gruyère, lechuga.
— Endibias con roquefort o con nueces. V
— Judías verdes y salmón ahumado.
— Espinacas crudas con nueces y gruyère. V
— Escarola con pequeños torreznos.
— Pepinos y tomates. V
— Alcachofas y espárragos. V
— Palmitos. V

*Para mayores precisiones sobre la Fase I y la Fase II del método Montignac, consultar cualquiera de estos títulos: *Comer para adelgazar, El método Montignac Especial Mujer* o *Cómo adelgazar en comidas de negocios*, todos en Muchnik Editores.

FASE II

— Ensalada de lentejas con chalotas o cebolletas: las chalotas deben cortarse muy finamente y la vinagreta contener bastante mostaza. V

— Ensalada de garbanzos con una pizca de comino. V

— Ensalada de judías negras con un pellizco de coriandro y un chorrito de aceite de oliva. V



ENSALADAS

Pollo en ensalada

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

1 lechuga pequeña
4 ramas de apio
4 pechugas de pollo
4 huevos duros
24 aceitunas verdes deshuesadas
24 aceitunas negras deshuesadas
pimentón dulce de España
sal, pimienta, vinagreta y/o mayonesa
aceite de girasol

Cocer el pollo a fuego muy suave en el aceite de girasol. Salpimentar, añadir el pimentón. Dejar enfriar y cortar en trozos de medio centímetro de espesor.

Cortar las mejores hojas de la lechuga en tiras.

Cortar las ramas de apio en trocitos.

Cortar los huevos duros en aros y espolvorearlos con pimentón.

Disponer los platos individuales colocando lechuga, pollo, apio, huevos duros y aceitunas.

Servir proponiendo la elección entre vinagreta y mayonesa.



ENSALADAS

(V)

Ensalada de apio con aguacate

PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

1 raíz de apio grande (aproximadamente 600 g)
1 aguacate bien maduro
1 yogur completo
1 docena de aceitunas negras
1 limón
1 cucharada de mostaza fuerte
3 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo
1 cucharada de germen de trigo en polvo
1 cucharada de perejil picado
sal, pimienta, coriandro

Pelar la raíz de apio, cortarla en trozos y rallarla. Regar rápidamente con un poco de limón para evitar la oxidación.

Deshuesar las aceitunas negras.

Machacar los dientes de ajo.

Sacar la carne del aguacate.

Preparación de la salsa:

Poner en el triturador: el aguacate, el yogur, la mostaza, el germen de trigo, el aceite de oliva, el ajo y las aceitunas negras. Salpimentar y poner unos pellizcos de coriandro. Mezclar unos segundos hasta la obtención de una salsa que tenga la consistencia de una mayonesa.

Mezclar el apio rallado con la salsa.

Colocar en una bandeja o en platos individuales espolvoreando con perejil picado.

ENSALADAS

Ensalada de espárragos con salmón ahumado

PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 50'

Ingredientes:

800 g de espárragos
200 g de salmón ahumado
4 ramas de eneldo
4 rodajas de limón
1 taza de café de leche entera
1 vaso de aceite de oliva
1 cucharada y media de mostaza fuerte

Lavar y pelar los espárragos. Cocerlos en agua salada. Comprobar la cocción hundiendo la punta de un cuchillo en un espárrago. Escurrir y reservar.

Batir la leche con el aceite hasta obtener una mezcla de la consistencia de la mayonesa. Agregarle la mostaza y el eneldo picado.

Enrollar el extremo de los espárragos en los trozos de salmón.

Repartir los espárragos en forma de V en los platos, correspondiendo el vértice de la V a la parte provista de salmón, sobre la cual se pondrá la crema.

Decorar con el resto del eneldo y las rodajas de limón.

ENSALADAS

Ensalada de habas con menta

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

1,5 kg de habas tiernas
150 g de bacon
1 cebolla
1 ramillete de menta fresca
15 cl de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre agridulce
sal, pimienta

Poner las habas desgranadas en una cacerola con agua hirviendo salada. Dejar cocer destapadas de 15 a 20 minutos. Escurrir, dejar entibiar y retirar la fina piel pellizcándolas entre el pulgar
y el índice.

Cortar la cebolla en juliana.

Picar finamente unas diez hojas de menta.

Cortar las tajadas de bacon en 4 y rehogarlas a fuego suave en una sartén antiadhesiva con un poco de aceite de oliva, así como la cebolla en juliana.

En una ensaladera hacer una vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre agridulce, sal y pimienta.

Añadir las habas, el bacon, la cebolla, la menta picada.

Colocar en platos individuales decorando con el resto de las hojas de menta.

ENSALADAS

(V)

Ensalada de aguacate con pimientos

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: DE 15-20'

Ingredientes:

2 aguacates bien maduros
2 pimientos rojos
4 endibias
unas hojas de lechuga
2 cucharadas de perejil picado
20 aceitunas negras
vinagreta provenzal (ver receta al comienzo de esta sección)
limón

Poner los pimientos al horno o en la cazuela a vapor para pelarlos más fácilmente. Cortarlos luego en tiras finas.

Cortar los aguacates por la mitad, pelarlos y cortarlos en láminas. Añadir limón para evitar la oxidación.

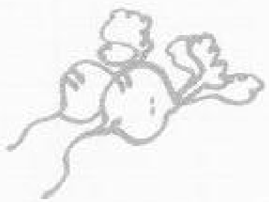
Deshuesar las aceitunas y picarlas.

Preparar la ensalada de lechuga.

Cortar las endibias en aros de medio centímetro de grosor.

Para servir, colocar armoniosamente en un plato individual la lechuga, los aguacates, las endibias y los pimientos.

Rociar con vinagreta y espolvorear con el perejil y el picadillo de aceitunas negras.



ENSALADAS

(V)

Ensalada de brécol con almendras

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

500 g de brécol
75 g de almendras peladas y machacadas
2 pimientos rojos
2 cucharadas de perejil picado
vinagreta provenzal

Poner los pimientos al horno o en la cazuela a vapor para pelarlos más fácilmente. Cortarlos luego en tiras finas.

Cocer el brécol al vapor durante 15 minutos tras haberlo dividido en ramilletes. Dejar entibiar.

En platos individuales, colocar el brécol con las almendras y las tiras de pimiento encima.

Verter la vinagreta y espolvorear con perejil picado.

ENSALADAS

(V)

Ensalada de champiñones

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 5'

Ingredientes:

500 g de champiñones
1 yema de huevo
1 vaso de aceite de oliva
2 limones
sal, pimienta, mostaza
1 ramillete de perejil

Limpiar bien los champiñones.

En una gran cacerola, poner a hervir 1 litro de agua. Añadir sal y el zumo de un limón. Cuando el líquido esté caliente, sumergir en él los champiñones y dejarlos cocer de 3 a 4 minutos. Escurrirlos bien.

Montar una mayonesa con el batidor con la yema de huevo, 1 cucharadita de mostaza y el aceite. Salpimentar y continuar añadiendo progresivamente el zumo del segundo limón. Reservar en el refrigerador.

Cortar los champiñones ya enfriados en láminas. Ponerlos en una ensaladera y mezclarlos con la mayonesa. Espolvorear con perejil picado.

ENSALADAS

(V)

Ensalada de lombarda con nueces

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

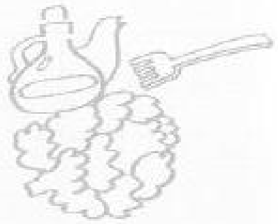
- 1 col lombarda pequeña
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharaditas de aceite de nuez
- 1 cucharadita de mostaza
- 50 g nueces partidas
- sal, pimienta

Eliminar de la col las hojas exteriores más ordinarias para conservar únicamente el corazón. Cortarla en cuartos y trinchar cada cuarto en tiras finas.

Pelar la cebolla, cortarla en finas rodajas de las que se separarán los aros.

Preparar una vinagreta con aceite de oliva, aceite de nuez, vinagre y mostaza. Salpimentar.

Poner la col en una ensaladera, añadir la vinagreta y las nueces partidas en trozos toscos.



ENSALADAS

Ensalada de berros con torreznos

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 12'

Ingredientes:

- 350 g de berros
- 100 g de tocino fresco salado
- 1/2 vaso de vinagre de Jerez
- aceite de oliva

Cortar el tocino en dados. Sancocharlos 4 minutos en agua hirviendo no salada. Escurrirlos.

Dorar los dados de tocino a fuego suave en una sartén antiadherente hasta que se funda la parte grasa.

Elegir y lavar los berros. Escurrirlos y colocarlos en una gran ensaladera.

Tirar la grasa de cocción de la sartén y reservar el tocino. Agregar el vinagre de Jerez y desgrasar a fuego lento durante tres minutos. Verter el conjunto (torreznos y la salsa surgida del desgrase) sobre los berros. Rociar con un chorro de aceite de oliva.

Servir tras haber mezclado bien la ensalada.

ENSALADAS

Ensalada apetitosa

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 55'

Ingredientes:

400 g de judías verdes extra finas
8 vieiras, la parte blanca
200 g de foie gras
1 ramillete de perejil
vinagreta al aceite de oliva y vinagre agridulce
sal, pimienta

Sacar el foie gras de su lata, cortar 8 trozos delgados como virutas que se colocarán en un plato cubierto con una película transparente que se introducirá en la parte alta del refrigerador durante al menos una hora antes de servirlo.

Cocer las judías verdes al dente.

Blanquear 5 minutos las vieiras en agua con sal gruesa y pimienta. Reservar.

Cortar las vieiras en láminas muy finas.

En el momento de servir (en platos individuales) repartir las judías verdes de manera armónica. Poner las rodajas de las vieiras alrededor y colocar los trozos de foie gras.

Decorar con perejil. Rociar con la vinagreta.

ENSALADAS

Ensalada de judías

(V)

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 1 h 30'

Ingredientes:

200 g de judías rojas
200 g de champiñones
100 g de soja germinada
2 pimientos rojos
3 cucharadas de albahaca picada
3 cucharadas de perejil picado
vinagreta
un chorrito de aceite de nueces

Poner en remojo las judías durante 12 horas. Cocerlas luego durante una hora y cuarto en un agua ligeramente salada.

Cortar los champiñones muy finos tras haberlos limpiado. Rociarlos con limón para impedir que se ennegrezcan.

Poner los pimientos en el horno o en la cazuela a vapor para pelarlos más fácilmente. Luego cortarlos en tiras finas.

Poner en una ensaladera o colocar en platos individuales las judías, los champiñones, la soja germinada, los pimientos, la albahaca y el perejil.

Añadir la vinagreta y un chorro de aceite de nueces.



ENSALADAS

Ensalada de canónigo con tocino y queso

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 5'

Ingredientes:

300 g de dientes de león
200 g de gruyère graso
150 g de tocino ahumado
2 huevos duros
1 diente de ajo machacado
una docena de aceitunas verdes deshuesadas
vinagreta al aceite de oliva
sal, pimienta, aceite de nueces

Limpiar y lavar las hojas de canónigo en dos o tres aguas sucesivas. Escurrirlas bien.

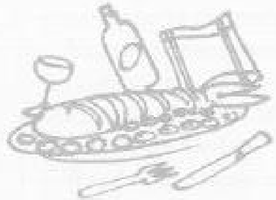
Cortar el tocino ahumado en dados y sancocharlos 4 minutos en agua hirviendo no salada. Escurrirlos y secarlos con papel absorbente. Freírlos luego a fuego suave en una sartén antiadherente hasta que estén crocantes. Descartar la grasa de la cocción.

Hacer una buena vinagreta incorporando el diente de ajo.

Cortar el gruyère en cubos y los huevos en rodajas.

En una gran ensaladera, colocar el canónigo, luego los torreznos aún calientes. Añadir el gruyère y los huevos. Rociar el conjunto con la vinagreta. Añadir las aceitunas y un chorrito de aceite de nueces.

PLATOS PRINCIPALES



PLATO PRINCIPAL / CARNES

Ternera Montignac

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 1 h 15'

Ingredientes:

- 1,5 kg de espaldilla de ternera sin grasa y sin hueso
- 1 kg de champiñones
- 8 puerros
- 3 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 manojo de hierbas aromáticas
- 3 pastillas de concentrado de caldo de ternera
- 40 cl de nata líquida ligera (de cocina, no de montar)
- 2 yemas de huevo
- el zumo de 2 limones
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 3 cucharadas de grasa de oca (o aceite de girasol)

En una cacerola preparar 1,5 litros de caldo de ternera. Reservar.

Preparar las verduras: lavar y trocear los puerros, limpiar los champiñones y cortarlos finos, cortar las cebollas y el ajo en juliana.

Rehogar los trozos de carne a fuego suave en una cacerola con la grasa de oca (o el aceite de girasol). Salpimentar.

Poner todas las verduras sobre la carne así como el manojo de hierbas.

Cubrir de caldo y llevar a ebullición, dejar cocer luego a fuego suave durante 1 h 15 minutos.

Con una espumadera, recuperar el equivalente a un gran bol de verduras (champiñones, puerros, cebollas), escurrirlas bien y pasarlas por un triturador para hacer un puré.

Poner este puré a fuego muy suave en una cacerola con la nata. Añadir 2 yemas de huevo y remover sin cesar con el batidor manual durante algunos minutos. En cuanto se observe que la crema empieza a espesarse apartarlo de la llama y continuar dando vueltas de 1 a 2 minutos.

Vaciar aproximadamente los 3/4 del caldo de la cacerola, para que sólo quede la carne, las verduras y un fondo de líquido de cocción. Sacar el manojo de hierbas.

Añadir la salsa por encima y mezclar bien dejándolo al calor para mantener la temperatura sin continuar la cocción.

Servir en platos calientes.

Al llevar este plato suficientes verduras, no es necesario añadirle otro acompañamiento.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Buey al vino Sangre de Toro

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 2 h 50'

Ingredientes:

- 1 kg 1/2 de aguja de buey en cubos de 4 cm por lado
- 200 g de tocino en dados
- 350 g de champiñones
- 25 cl de vino tinto sangre de Toro
- 10 cebollas pequeñitas
- 25 cl de caldo de carne instantáneo
- 1 manojo de hierbas aromáticas
- 1 rama de apio
- grasa de oca (o aceite de girasol)

Acompañamientos aconsejados:

Puré de apio
Puré de cebollas

Fundir el tocino en una sartén. Añadir las cebollas enteras. Cuando estén bien doradas, retirar y reservarlas.

En una gran cacerola, poner a calentar 3 cucharadas de grasa de oca (o aceite de girasol). Rehogar en ella los trozos de carne. Cuando estén bien dorados, verter el caldo.

Poner los torreznos y las cebollas en la cacerola. Verter el vino tinto, salpimentar y añadir el manojo de hierbas. Tapar y dejar cocer a fuego lento durante al menos 2 horas.

En una cacerola aparte, cocer los champiñones cortados finos en un cucharón de caldo separado de la cacerola durante 15 minutos. Pasar la mitad de los champiñones por el triturador mojándolos con el caldo de cocción. Ponerlo todo en la cacerola.

Dejar cocer 30 minutos destapado. Retirar el manojo de hierbas, ajustar la condimentación y servir en un plato hondo espolvoreado con perejil fresco picado.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Magret de pato en cacerola

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 1 h 10'

Ingredientes:

- 4 magrets (pechugas de pato confitado)
- 3 cebollas grandes en juliana
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de vino tinto
- 1 manojo de hierbas aromáticas
- 200 g de champiñones pequeños en lata
- 150 g de cebollas pequeñitas peladas
- sal, pimienta, pimentón picante, nuez moscada

Con un cuchillo bien afilado, sacar la mayor parte de la capa de grasa de los magrets. No dejar más de un milímetro.

Fundir la grasa de los dos magrets en una cacerola a fuego suave. Tirar lo que no se ha fundido y conservar el equivalente a 3 cucharadas de grasa.

En esta grasa, dorar los trozos de magret durante dos o tres minutos, sólo deben cocerse muy superficialmente. Salpimentar. Sacar luego la carne y reservar.

Rehogar las cebollas en la cacerola, luego añadir el ajo.

Verter el vino tinto e incorporar el manojo de hierbas. Sazonar: sal, pimienta, pimentón picante, nuez moscada.

Cocer destapado para reducirlo.

Pasar 100 g de champiñones por el triturador. Ponerlos en la cacerola con el resto de los champiñones y las cebollitas.

Calentar a gran hervor destapado de 20 a 30 minutos para reducirlo.

Cuando la salsa esté suficientemente espesa, sacar el manojo de hierbas y rectificar la condimentación.

De 10 a 15 minutos antes de servir, poner los trozos de magret en la cacerola y dejar cocer a fuego lento tapado.

Este plato puede prepararse con antelación. En cuanto la salsa esté de nuevo a temperatura ambiente se podrá añadir la carne y recalentar a fuego suave.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Costillar de cordero a la provenzal

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 45'

Ingredientes:

1 costillar de cordero de 1 kg (8 hermosas costillas)
10 cl de vino blanco
15 cl de nata líquida
1 cucharada de cognac
5 dientes de ajo pelados
aceite de oliva
hierbas de Provenza
400 g de champiñones
sal, pimienta, pimentón picante
1 cucharada de perejil picado



Cortar 2 dientes de ajo en 4 láminas cada uno. Hacer unos profundos cortes en el costillar de cordero (entre cada costilla) e introducir en ellos las láminas de ajo.

Untar la bandeja de cocción con aceite de oliva. Verter en una taza 4 cucharadas de aceite de oliva, salpimentar y añadir el pimentón. Colocar el costillar de cordero en la bandeja y untar con pincel. Espolvorear con hierbas de Provenza y poner a horno muy caliente, termostato 8 (250°). Cocer de 20 a 25 minutos.

Durante este tiempo, limpiar los champiñones y quitarles los tallos. Cortarlos a lo largo en láminas gruesas.

Rehogar los champiñones a fuego muy suave en una sartén con aceite de oliva. Salpimentar. Al cabo de unos minutos, tirar el jugo de la cocción y el agua que han soltado.

Machacar los 3 dientes de ajo restantes y mezclarlos con el perejil. Añadirlos a los champiñones agregando aceite de oliva. Continuar la cocción a fuego suave durante unos minutos removiendo bien.

Sacar el costillar de cordero del horno y cortarlo en su bandeja de cocción. Reservar las costillas al calor. Desgrasar la bandeja de cocción con el vino blanco y el coñac previamente calentados. Agregar la nata líquida y verter en una salsera caliente.

Servir el costillar en una fuente caliente rodeado de champiñones.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Costillas de cerdo con alcaparras

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

4 costillas de cerdo grandes u 8 pequeñas
80 g de nata líquida
3 cucharadas de mostaza fuerte
1 cucharada de alcaparras
1 cucharada de aceite de girasol

Acompañamientos aconsejados:

Puré de apio
Judías verdes

En un bol, mezclar la nata líquida, la mostaza y las alcaparras, con lo que se obtendrá una salsa.

Calentar el aceite en una gran sartén. Freír en ella las costillas 7 u 8 minutos por cada lado. Salpimentar.

Añadir la salsa sobre las costillas. Tapar la sartén y dejar cocer a fuego muy suave durante unos diez minutos.

Servir en platos calientes.



PLATO PRINCIPAL / CARNES

Costillas de ternera al puré de acederas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

- 4 costillas de ternera sin grasa, de aproximadamente 200 g cada una
- 150 g de acederas picadas
- 1 zumo de limón
- grasa de oca, aceite de oliva
- sal, pimienta de molinillo

En una gran sartén, fundir una cucharada de grasa de oca. Cocer en ella las costillas de ternera a fuego suave dejándolas dorar por ambos lados (de 5 a 7 minutos por cada lado), salpimentar. Reservar.

Durante este tiempo, lavar las acederas tras haber eliminado los tallos. Secarlas con un paño o papel absorbente.

En una cacerola, verter dos cucharadas de aceite de oliva. Poner en ella las acederas picadas. Hacerlas fundir a fuego suave removiendo con una cuchara de madera durante aproximadamente 5 minutos. Salpimentar ligeramente.

Tirar la parte con más grasa del jugo de cocción de las costillas de ternera. Verter en la sartén el zumo de limón y cubrir con el puré de acederas. Mezclar bien el conjunto continuando la cocción a fuego suave durante uno o dos minutos.

Antes de servir en una bandeja caliente, añadir si se desea un chorrito de aceite de oliva crudo.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Costillas de ternera con salsa de albahaca

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

- 4 costillas de ternera sin grasa de unos 200 g cada una
- 2 cebollas en juliana
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 cucharadas de concentrado de tomate
- vino blanco
- aceite de girasol y aceite de oliva
- hierbas aromáticas
- sal, pimienta

En una cacerola, poner dos cucharadas de aceite de oliva. Rehogar en ella a fuego suave las cebollas, luego, en el último minuto, el ajo machacado.

Añadir el concentrado de tomate diluyéndolo ligeramente con un poco de vino blanco (la salsa debe permanecer espesa). Salpimentar y añadir la albahaca fresca. Reservar al calor.

Dorar en una sartén, a fuego medio y con el aceite de girasol, las costillas de ternera cociéndolas de 5 a 7 minutos por cada lado. Espolvorear con hierbas aromáticas al principio de la cocción. Salpimentar.

Colocar las costillas en una fuente y reservar al calor.

Tirar la grasa de cocción y desgrasar la sartén con 1/2 vaso de vino blanco. Verter en ella la salsa de tomate. Apagar el fuego y añadir una cucharada de aceite de oliva.

Cubrir con esta salsa las costillas de ternera y espolvorear con perejil.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Estofado de buey y aceitunas

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 1 h 30'

Ingredientes:

1 kg de buey para estofado (morcillo cortado en trozos)
150 g de torreznos
4 cebollas en juliana
30 cl de vino tinto
1 manojo de hierbas aromáticas
20 aceitunas verdes deshuesadas
20 aceitunas negras deshuesadas
75 g de champiñones en lata
aceite de oliva, sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Puré de apio
Puré de pimientos

En una cacerola poner a calentar dos cucharadas de aceite de oliva. Rehogar en él a fuego suave los torreznos, luego las cebollas en juliana.

Añadir los trozos de carne hasta que se doren. Salpimentar.

Añadir el manojo de hierbas y el vino. Dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos tapado.

Escurrir los champiñones. Pasarlos por el triturador con una cucharada de la salsa de la cacerola.

Añadir el puré de champiñones, las aceitunas y dejar cocer aún a fuego muy suave durante 1/2 hora tapado y 1/2 hora destapado.

Servir caliente tras haber retirado el manojo de hierbas.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Magra de cerdo con nabos a la andaluza

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 1 h 15'

Ingredientes:

800 g de cerdo (del espinazo)
100 g de daditos de tocino
800 g de nabos pelados y lavados
100 g de aceitunas negras deshuesadas
100 g de aceitunas verdes deshuesadas
de 3 a 4 cucharadas de concentrado de tomate
1 vaso de Jerez dulce
1 taza de caldo de verduras
sal, pimienta, aceite de oliva

En una cacerola poner a calentar un poco de aceite de oliva. Fundir a fuego suave los dados de tocino.

Cortar los nabos en cubos de 3 centímetros por lado. Sancocharlos 3 minutos en agua hirviendo salada. Escurrirlos bien.

Cortar el cerdo en trocitos. Dorarlos a fuego suave en la cacerola con la grasa de los torreznos durante unos diez minutos. Salpimentar, añadir luego los nabos, las aceitunas y el concentrado de tomate. Mojar con el Jerez dulce. Remover.

Tapar la cacerola y dejar cocer a fuego muy suave durante una hora. Ir agregando el caldo cuando sea necesario.



PLATO PRINCIPAL / CARNES

Rodajas de ternera

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

4 escalopas de ternera gruesas
200 g de champiñones
5 cebollas en juliana
30 cl de nata líquida
el zumo de un limón
grasa de oca
sal, pimienta, nuez moscada
aceite de oliva

Acompañamientos aconsejados:

Endibias braseadas
Judías verdes extra finas

Limpiar los champiñones y cortarlos finos. Rehogarlos a fuego muy suave en una sartén con aceite de oliva. Salpimentar. Tirar el agua que han soltado durante la cocción y agregar un poco de aceite de oliva.

Rehogar las cebollas a fuego suave en una sartén con aceite de oliva.

Fundir en una cacerola una cucharada de grasa de oca (o de aceite de girasol). Trabajando a fuego suave, saltar las rodajas de ternera durante unos minutos removiendo constantemente. Sazonar con sal, pimienta y añadir el zumo del limón.

Añadir a la cacerola los champiñones y las cebollas. Remover. Verter luego la nata y rallar la nuez moscada.

Mezclar bien el conjunto y dejarlo cocer a fuego suave, muy muy suave, tapado de 2 a 3 minutos. Probar y rectificar la condimentación.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Entrecote a la bordelesa

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 30'

Ingredientes:

2 entrecotes gruesos de 500 g cada uno y 4 cm de grosor

Para la salsa bordelesa:

20 cl de vino tinto
10 cl de caldo de carne instantáneo muy fuerte
100 g de champiñones en lata
5 chalotas picadas
4 cucharadas de grasa de oca o, en su defecto, de aceite de girasol
1 rama de tomillo
2 hojas de laurel
1 ramillete de perejil picado
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Champiñones con perejil
Judías verdes

En una cacerola calentar 2 cucharadas de grasa de oca (o de aceite de girasol). Poner las chalotas a dorar ligeramente durante 2 ó 3 minutos. Mojar con el vino tinto. Añadir el tomillo, el laurel y el caldo. Salar y agregar pimienta generosamente. Reducir a la mitad, destapado, a fuego vivo.

Pasar los champiñones escurridos por el triturador con un poco de aceite de oliva para hacer un puré. Añadir este puré a la salsa de la cacerola.

En una gran sartén calentar el resto de grasa de oca (o de aceite). Dorar los dos entrecotes por cada lado, salpimentando, y dejándolos cocer de manera variable según la cocción deseada (poco hecho, a punto o muy hecho).

Desgrasar la sartén con un poco de vino tinto y añadir el desgrase a la salsa.

Cortar los entrecotes en 4 u 8 pedazos y disponerlos en una fuente de servicio caliente.

Cubrir con la salsa y servir.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Escalopa de ternera a la crema de Parma

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 35'

Ingredientes:

4 buenas escalopas cortadas de la pierna (600 g)
6 tajadas de jamón de Parma (o de Teruel)
1 cebolla
15 cl de nata líquida
1 cucharada de aceite de oliva
aceite de girasol

Acompañamientos aconsejados:

Judías verdes extra finas
Guisantes
Puré de garbanzos

En una sartén antiadherente cocer a fuego suave las tajadas de jamón (de 1 a 2 minutos por cada lado) extendiéndolas bien en el fondo.

Secarlas después en el horno, termostato 4 (130°), hasta que estén completamente rígidas y quebradizas. Cortarlas en trozos y reducirlas a polvo en un triturador o en el molinillo de café. Reservar.

Filetear las cebollas y rehogarlas en el aceite de oliva. Agregar luego el polvo de jamón y la nata líquida. Salpimentar y añadir picante.

En otra sartén, cocer las escalopas (salpimentadas) en aceite de girasol.

Para servir, colocar en una fuente o mejor aún en platos individuales calientes y cubrir con la crema del jamón.



PLATO PRINCIPAL / CARNES

Filete de cordero al tomate

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 30'

Ingredientes:

1 kg de filete de cordero (silla deshuesada)
2 cebollas en juliana
2 dientes de ajo machacados
20 cl de caldo de buey
200 g de tomate concentrado
aceite de oliva
sal, pimienta
hierbas de Provenza

Acompañamientos aconsejados:

Ratatouille (ver receta en pág. 227)
Judías blancas

Cortar la carne en cubos de 3 centímetros por lado.

Poner dos cucharadas de aceite de oliva en una cacerola. Rehogar en ella a fuego suave las cebollas. Dorar después los cubos de cordero por todos lados. Añadir el ajo y dos o tres pellizcos de hierbas de Provenza. Salpimentar.

En una cacerola aparte, diluir progresivamente el concentrado de tomate con el caldo caliente. Salpimentar.

Poner la salsa de tomate en la cacerola y mezclar bien. Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva. Continuar la cocción a fuego muy suave y tapado durante 3 ó 4 minutos.

Servir caliente.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Hígado de ternera con albahaca

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 10'

Ingredientes:

4 filetes de hígado de ternera de 170 g cada uno
20 hojas de albahaca picadas
4 dientes de ajo picados
aceite de oliva
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados: (según la estación)

endibias braseadas
ratatouille **(ver receta en pág. 227)**
tomates provenzales

Mezclar en un bol el ajo picado, la albahaca picada y 3 cucharadas de aceite de oliva.

Poner esta preparación en una gran sartén y cocer 3 minutos a fuego muy suave.

Añadir los filetes de hígado de ternera y cocer a fuego medio tres minutos por cada lado.

Servir en plato caliente.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Hígado de ternera con cebollas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

4 buenos filetes de hígado
10 cebollas grandes
aceite de oliva
grasa de oca (o aceite de girasol)
10 cl de nata líquida ligera
1 cucharada de vinagre agridulce
sal, pimienta

Cortar las cebollas en juliana. Cocerlas a fuego muy suave en una gran sartén antiadherente con aceite de oliva. Salpimentar. Las cebollas deben quedar casi transparentes sin jamás dorarse.

Cocer los filetes de hígado en otra sartén con la grasa de oca (o el aceite de girasol). Salpimentar y reservar al calor.

Desgrasar la segunda sartén con el vinagre agridulce y la nata.

Servir en platos calientes cubriendo el hígado con la salsa.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Foie gras a la sartén

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

1 foie gras de pato de 500 g
600 g de champiñones
5 dientes de ajo machacados
3 cucharadas de perejil picado
4 cucharadas de vinagre de Jerez
sal, pimienta

Limpiar los champiñones y cortarlos en juliana. Rehogarlos a fuego suave en una gran sartén con aceite de oliva. Salpimentar.

Cuando han reducido, tirar toda el agua y el aceite de cocción y volver a poner aceite de oliva crudo.

En un rincón de la sartén, freír a fuego reducido el ajo y el perejil, luego mezclar con los champiñones y reservar el calor.

Cortar el foie gras a lo largo en rodajas de 2 centímetros de espesor. Cocerlas en una sartén antiadherente a fuego medio durante alrededor de 1 minuto por cada lado. Salpimentar. Reservar sobre platos muy calientes.

Eliminar la mitad de la grasa soltada por el foie y desgrasar entonces la sartén con el vinagre de Jerez.

Verter el vinagre sobre el foie gras y agregar los champiñones.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Hígados de ave con puré de apio

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 1 h 15'

Ingredientes:

600 g de hígados de ave
1 raíz de apio
1 limón
30 cl de nata líquida ligera (de cocina, no de montar)
2 cucharadas de vinagre agridulce
grasa de oca (o aceite de girasol)
sal, pimienta, nuez moscada
1 ramillete de perifollo (o perejil)



Tras haber pelado y lavado el apio, cortarlo en dados grandes. Cocerlo al menos una hora en agua hirviendo salada con el limón cortado en trozos. Comprobar la cocción con la punta del cuchillo.

Tirar el agua de cocción y el limón y añadir la nata ligera. Salpimentar y espolvorear con nuez moscada rallada. Dejar cocer lentamente a fuego suave hasta que la crema sea absorbida por los trozos de apio. Pasarlos luego por el triturador para obtener un puré. Comprobar la condimentación y reservar.

En una sartén, rehogar los hígados con grasa de oca (o aceite de girasol). Salpimentar y regar con vinagre.

Colocar los hígados en platos individuales. Añadir el puré de apio y decorar con el perifollo o las hojas de perejil.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Pierna de cordero a la menta

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 60'

Ingredientes:

1 pierna de cordero de 1 kg 1/2
2 ramilletes de menta
1 cucharada de fructosa
1 vaso de vinagre de sidra
grasa de oca (o aceite de girasol)
sal, pimienta, pimentón picante

Acompañamientos aconsejados:

Brécol cocido al vapor
Judías verdes

Engrasar la fuente de cocción con la grasa de oca (o el aceite).

Tapizar el fondo de la fuente con hojas de menta.

Embadurnar la pierna de cordero con grasa de oca (o aceite). Salpimentar y añadir el pimentón picante.

Cocer al horno, termostato 7 (220°), de 45 a 55 minutos en función del gusto (poco hecho o a punto).

Picar finamente unas veinte hojas de menta.

En una cacerola, hervir el vinagre de sidra con la menta picada durante 2 minutos. Apagar el fuego y dejar enfriar 3 minutos. Añadir la fructosa removiendo bien para disolverla. Eventualmente, pasar por el triturador. Reservar la salsa de menta en el refrigerador.

Sacar la pierna de cordero del horno. Cortarla en la fuente de cocción para recuperar la sangre. Colocar en una fuente de servicio caliente.

Glasear la fuente de cocción con un vaso de agua hirviendo salada. Recuperar estos jugos de cocción glaseados que se ofrecerán como alternativa a la salsa de menta.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Pierna de cordero al romero

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 45'

Ingredientes:

1 pierna de cordero de 2 kg
6 dientes de ajo reducidos a puré
1 buena rama de romero
1 cucharada de sal gruesa
pimienta negra molida recientemente
pimienta de Cayena
grasa de oca (o aceite de girasol)

Acompañamientos aconsejados:

Habichuelas granadas
Judías verdes

Mezclar en un bol el puré de ajo, el romero triturado, la sal gruesa, 2 cucharadas de grasa de oca ligeramente ablandada (o de aceite de girasol), 3 buenos pellizcos de pimienta y de pimienta de Cayena.

Embadurnar la pierna con esta preparación haciéndola penetrar bien.

Poner la pierna de cordero en una bandeja de cerámica (lado graso hacia el exterior). Hornear, termostato 8 (250°), durante 45 minutos.

Diluir 3 cucharadas de aceite en un vaso de agua hirviendo.

Mojar la pierna con esta preparación cada 15 minutos.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Riñonadas de cerdo a la provenzal

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

4 riñonadas de cerdo
4 cebolletas en juliana
20 cl de vino blanco
3 ó 4 cucharadas de concentrado de tomate
aceite de oliva y grasa de oca (o aceite de girasol)
sal, pimienta, hierbas de Provenza

Acompañamientos aconsejados:

Calabacines gratinados
Tomates provenzales
Ratatouille (ver receta en pág. 227)

Poner en una sartén 2 cucharadas de aceite de oliva. Rehogar en ella a fuego suave las cebolletas.

Mojar con el vino blanco y cocer removiendo durante aproximadamente cinco minutos.

Añadir el concentrado de tomate y diluirlo bien en el vino con cebolletas. Salpimentar y añadir una cucharada de aceite de oliva y guardar al calor sobre un fuego muy suave.

En otra sartén, poner a calentar una buena cucharada de grasa de oca (o de aceite de girasol). Cocer en ella, a fuego medio, las riñonadas de cerdo por ambas caras tras haberlas espolvoreado ligeramente con hierbas de Provenza. Salpimentar.

Colocar las riñonadas en una fuente caliente y cubrir con la salsa.



PLATO PRINCIPAL / CARNES

Pierna de ternera con aceitunas

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 1 h 15'

Ingredientes:

1,5 kg de pierna de ternera
2 cebollas grandes en juliana
4 tomates grandes
100 g de concentrado de tomate
4 dientes de ajo
100 g de aceitunas verdes deshuesadas
1 vaso de vino blanco
200 g de cebollitas
perejil picado
aceite de oliva
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Ratatouille (ver receta en pág. 227)
Tomates provenzales

Cortar la carne en cubos de 4 centímetros aproximadamente.

En una cacerola, dorar la ternera en 3 cucharadas de aceite de oliva. Salpimentar. Al final de la cocción, reservar en otra fuente.

En la misma cacerola, rehogar las cebollas a fuego suave.

Escaldar los tomates durante 30 segundos para sacar más fácilmente la piel. Despepitar y cortar la pulpa en trozos que serán agregados a la cacerola así como el ajo machacado. Dejar cocer a fuego suave durante 5 minutos.

Mezclar en un bol el concentrado de tomate con el vaso de vino blanco y una cucharada de aceite de oliva. Verter luego en la cacerola.

Pelar las cebollitas y cocerlas en una cacerola con agua salada durante una media hora.

Colocar de nuevo la ternera en la cacerola con las cebollitas y las aceitunas. Mojar si es necesario durante la cocción con un poco de vino blanco.

Rectificar la condimentación.

Colocar en una fuente de servicio caliente. Espolvorear con perejil picado y servir.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Asado de cerdo con farándula de especias

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 1 h 15'

Ingredientes:

1,8 kg de lomo de cerdo
4 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite de girasol
20 cl de nata líquida ligera
comino, coriandro, cardamomo, pimienta de Cayena, nuez moscada, canela y cúrcuma
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Coles de Bruselas
Brécol
Judías verdes

Con la punta de un cuchillo fino bien afilado, hacer 4 incisiones en el asado de cerdo para introducir los dientes de ajo.

En un bol preparar un adobo con el aceite, sal, pimienta y una cucharada en la que se habrán mezclado, a partes iguales, las siete especias.

Embadurnar activamente el asado con este adobo para que penetre bien.

Poner al horno a termostato 7 (220°) durante 1 hora 15 minutos vertiendo el resto del adobo en la fuente de cocción con 1/2 vaso de agua.

Antes de servir, desgrasar la fuente de cocción con la nata.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Asado de ternera Montignac

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 1 h 45'

Ingredientes:

1 asado de ternera de 1,2 kg
100 g de tocino en dados
200 g de aceitunas negras deshuesadas
200 g de aceitunas verdes deshuesadas
15 cl de vino blanco
aceite de oliva
sal, pimienta, tomillo

En una cacerola, fundir el tocino a fuego suave. Dorar luego el asado de ternera por todas las caras. Salpimentar y espolvorear con unos pellizcos de tomillo. Tapar y dejar cocer a fuego muy suave.

Pasar por el triturador 75 gramos de aceitunas negras y 75 gramos de aceitunas verdes con una cucharada de aceite de oliva.

Verter el puré de aceitunas en la cacerola y mojar con el vino blanco.

Dejar cocer a fuego suave durante una hora dando vueltas al asado de vez en cuando.

Añadir el resto de las aceitunas en la cacerola y dejar cocer aún 20 ó 30 minutos siempre a fuego reducido.

Sacar el asado, cortarlo en tajadas y colocarlas en una fuente caliente rodeadas por las aceitunas que se retirarán con una espumadera. Poner la salsa aparte en una salsera caliente aligerándola eventualmente con un desgrase de la cacerola con un poco de agua hirviendo.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Rollitos de escalopa con jamón

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

8 escalopas bastante finas
8 lonchas de jamón del país
3 cucharadas de concentrado de tomate
100 g de cebolletas en juliana
3 dientes de ajo cortados finos
5 cl de coñac
tomillo
grasa de oca (o aceite de girasol), aceite de oliva
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Berenjenas rebogadas con aceite de oliva
Calabacines gratinados
Guisantes

Espolvorear de tomillo cada escalopa por una cara. Extender sobre ella la loncha de jamón tras haberle quitado la corteza y la grasa. Enrollar la escalopa y atarla con cordel para asado.

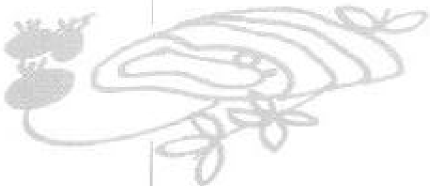
En una cacerola que contenga una cucharada de grasa de oca (o de aceite de girasol), rehogar los rollitos de escalopa hasta que estén dorados.

Paralelamente, rehogar a fuego suave en una sartén las cebolletas y el ajo en juliana en un poco de aceite de oliva.

En un bol, hacer el puré de tomate añadiendo 10 centilitros de agua y una cucharada de aceite de oliva al concentrado de tomate. Salpimentar.

Poner en la cacerola el puré de tomates, las cebolletas y el ajo.

Remover y reanudar la cocción a fuego suave durante 2 ó 3 minutos (puede guardarse al calor durante un buen cuarto de hora).



PLATO PRINCIPAL / CARNES

Tournedos con tomates canarios

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 40'

Ingredientes:

4 tournedos (filete) de 200 g cada uno
6 tomates canarios
2 cebollas en juliana
3 pimientos rojos
3 dientes de ajo cortados finos
aceite de oliva
sal, pimienta, hierbas de Provenza

Abrir los pimientos en dos. Sacar el pedúnculo y las pepitas. Ponerlos en una plancha bajo el gratinador del horno. Cuando estén ligeramente asados y con la piel hinchada, dejarlos enfriar unos minutos y sacar la piel, cortarlos luego en tiras de aproximadamente 1 centímetro de ancho.

Sumergir los tomates 40 segundos en agua hirviendo. Pelarlos, luego despepitarlos y cortar la pulpa en daditos.

En una gran sartén, calentar a fuego suave 2 ó 3 cucharadas de aceite de oliva. Rehogar las cebollas removiendo frecuentemente. Añadir luego el ajo. Agregar después los dados de tomate y las tiras de pimiento.

Salpimentar y espolvorear con hierbas de Provenza. Dejar cocer a fuego suave durante 20 minutos.

En otra sartén, dorar los tournedos durante 2 ó 3 minutos por cada lado. Salpimentar.

Verter la preparación anterior sobre la carne y continuar la cocción durante dos minutos.

Servir caliente.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Tournedos con crema de anchoas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

- 4 tournedos (de 200 g cada uno)
- 4 tomates canarios
- 20 aceitunas negras deshuesadas
- 4 cucharadas de crema de anchoas
- aceite de oliva, sal, pimienta, hierbas de Provenza

Cortar los tomates en 3, horizontalmente. Colocarlos en una fuente que pueda ir al horno aceitándolos por ambos lados. Salpimentar y espolvorear con hierbas de Provenza. Poner a calentar bajo el gratinador hasta que estén ligeramente asados. Reservar al calor.

En una sartén rehogar a fuego suave las aceitunas negras en el aceite de oliva.

Untar los tournedos con crema de anchoas. Cocerlos (2 ó 3 minutos por cada lado) en una sartén que contenga aceite de oliva. No salar.

Servir los tournedos muy calientes con los tomates, las aceitunas y el jugo de cocción de éstos.

PLATO PRINCIPAL / CARNES

Ternera con dos pimentones

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 1 h 10'

Ingredientes:

- 1 kg de filete de ternera
- 6 cebollas grandes en juliana
- 20 cl de nata líquida
- 20 cl de vino blanco
- aceite de girasol
- aceite de oliva
- 1 manojo de hierbas aromáticas
- pimentón dulce
- pimentón picante
- sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Nabos rehogados en grasa de oca
Endibias braseadas
Coliflor gratinada



Rehogar las cebollas a fuego suave en una sartén con aceite de oliva.

Cortar la carne en cubos de 3 ó 4 centímetros de lado. Dorarlos en una cacerola con aceite de girasol.

Poner las cebollas en la cacerola. Añadir el vino blanco, el manojo de hierbas, 3 cucharaditas de pimentón dulce, 1 cucharadita de pimentón picante, sal y pimienta. Remover bien, tapar la cacerola y dejar cocer a fuego muy suave durante una buena hora.

Sacar los trozos de carne para colocarlos en la fuente de servicio que se reservará al calor. Retirar el manojo de hierbas.

Pasar el resto por el triturador para obtener una salsa untuosa. Agregar la nata líquida y mezclar bien.

Cubrir los pedazos de carne y servir inmediatamente.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Pechugas de pollo al limón

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 45'

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo
- 5 dientes de ajo
- 3 limones verdes
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal, pimienta, pimentón picante

Acompañamientos aconsejados:

Judías extra finas
Brécol

En una ensaladera, hacer una vinagreta con el zumo de los limones, el aceite de oliva, el ajo machacado, sal y pimienta. Mezclar bien.

Espolvorear las pechugas de pollo con pimentón picante y sumergirlas en el adobo.

Poner en el refrigerador durante unas horas removiéndolas periódicamente.

Escurrir las pechugas de pollo y llevarlas al horno en una fuente. Hornear durante 30 minutos a termostato 6 (190°).

Durante este tiempo, poner la vinagreta en una cacerola, llevarla a ebullición, reducirla hasta obtener una salsa espesa.

Servir las pechugas de pollo cubiertas con la salsa.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Pechugas de pollo a la crema de ajo

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 1 h

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo
- 2 cabezas de ajo
- 30 cl de crema de soja* (en establecimientos dietéticos)
- grasa de oca (o aceite de girasol)
- sal, pimienta, pimentón dulce de España
- pimienta de Cayena
- 1 ramillete de perejil

Acompañamientos aconsejados:

Ratatouille (ver receta en pág. 227)
Tomates provenzales

Pelar los dientes de ajo y cocerlos en la cazuela a vapor durante 30 minutos.

Poner las pechugas de pollo en una fuente que pueda ir al horno. Untarlas con grasa de oca (o aceite de girasol). Salpimentar y espolvorear ligeramente con pimienta de Cayena.

Poner al horno a termostato 6 (190°) durante 20 ó 25 minutos.

Pasar los dientes de ajo por el triturador con la crema de soja. Salpimentar y añadir el equivalente a 1/2 cucharadita de pimentón dulce de España.

Sacar las pechugas de pollo del horno y cortarlas a lo largo en pedazos de 1 a 2 centímetros de ancho. Colocarlos de nuevo en la fuente de cocción.

Cubrir con la crema de ajo y dejar a horno tibio, termostato 3 (100°), de 10 a 15 minutos.

Servir tras haber espolvoreado con perejil picado.

* La crema de soja puede reemplazarse por nata líquida o yogur entero.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Pechugas de pollo con puré de tomate

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo
- 500 g de puré de tomate (o 250 g de tomate concentrado y 25 cl de agua)
- 1 cucharada de hierbas de Provenza
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal, pimienta, pimienta de Cayena

Acompañamientos aconsejados:

Ensaladas verdes variadas

Trocear las pechugas de pollo en trozos de 2 centímetros de ancho, salarlos y espolvorearlos con pimienta de Cayena.

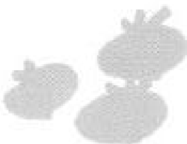
Cocerlos luego en una cazuela a vapor durante 5 minutos.

Paralelamente, poner el puré de tomate en una cacerola. Añadir el ajo reducido a puré, las hierbas de Provenza, las 4 cucharadas de aceite de oliva. Salpimentar, remover y colocar a fuego muy suave.

Verter las pechugas de pollo (cuyo interior aún está rosado) en la cacerola. Mezclar bien y dejar cocer tapado a fuego muy muy suave durante cinco minutos. Rectificar la condimentación antes de servir.

Se podrá agregar un chorrito de aceite de oliva sobre la ración en el plato.

P. S.: El plato tiene la ventaja de poder ser preparado con antelación. Podrá pues recalentarse tapado a fuego muy suave.



PLATO PRINCIPAL / AVES

Pechugas de pollo en papillote al estragón

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo
- 2 tomates
- 1/2 manojo de estragón
- el zumo de un limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal, pimienta, pimienta de Cayena
- 1 cucharadita de mostaza fuerte

Cortar los tomates en rodajas, salarlos por ambos lados y dejarlos escurrir sobre un papel absorbente.

Precalentar el horno a termostato 8 (250°).

Preparar el estragón eligiendo las mejores hojas.

Cortar cada pechuga de pollo en 5 ó 6 trozos.

Colocar las pechugas de pollo en cada papillote intercalándoles una rodaja de tomate y hojas de estragón.

Regar con 1 cucharada de aceite de oliva y 1/4 del zumo del limón.

Salpimentar, agregar pimienta de Cayena y cerrar la papillote.

Poner al horno durante 15 minutos.

Servir con una salsa hecha a partir del jugo de la cocción de las cuatro papillotes al que se incorporará la mostaza.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Pato al horno

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 2 h 10'

Ingredientes:

1 pato grande con su hígado
300 g de aceitunas verdes deshuesadas
300 g de aceitunas negras deshuesadas
2 huevos
2 rebanadas de pan integral
10 cl de leche
1 cebolla pelada
sal, pimienta, pimienta de Cayena, canela y finas hierbas
aceite de oliva

Cortar el hígado en trozos y cocerlo en una sartén con aceite de oliva.

Remojar el pan integral en la leche.

En el bol del triturador, mezclar el hígado, 100 gramos de aceitunas verdes, 100 gramos de aceitunas negras, los huevos y el pan empapado en leche. Salar, espolvorear con las hierbas, añadir generosamente pimienta, pimienta de Cayena y canela.

Rellenar el interior del pato con esta preparación y cerrar el orificio con la cebolla.

Poner el pato en una fuente, salpimentar, agregar pimienta de Cayena y poner al horno a termostato 5 (160°).

Al cabo de una hora, rociar el pato con un vaso de agua salada y colocar en la fuente el resto de las aceitunas verdes y negras mezclándolas.

Continuar la cocción a termostato 4 (130°) durante otra hora.

Recuperar las aceitunas con una espumadera y reservarlas al calor. Eliminar muy ligeramente la grasa de la fuente y glasear con un vaso de agua hirviendo. Agregar este líquido a las aceitunas.

Se puede servir entero en una fuente o bien despiezado. En la segunda opción, se guardarán los gajos de cocción que se desprendan al cortarlo para unirlos a la salsa de aceitunas, que se servirá en salsera precalentada.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Capón con ciruelas pasas

PARA 6-8 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 2 h 45'

Ingredientes:

1 capón de 3,5 kg
6 tajadas de bacon
250 g de pequeños dados de tocino
2 cebollas en juliana
3 huevos
3 rebanadas de pan integral tostado
1 cucharada de aceite de girasol
20 cl de nata líquida ligera
30 ciruelas pasas deshuesadas
10 cl de coñac
1 rama de estragón
1/2 cucharadita de hierbas de Provenza
sal, pimienta, pimienta de Cayena
aceite de oliva
20 cl de vino blanco

Rehogar el tocino en una sartén. Cuando haya soltado suficiente grasa, rehogar en ella las cebollas.

En una ensaladera, mezclar los torreznos, las cebollas, la nata, los huevos y el pan integral tostado previamente rallado.

Salpimentar, agregar generosamente pimienta de Cayena añadiendo el estragón (picado) y las hierbas de Provenza. Mezclar bien el conjunto con el tenedor o pasar por el triturador. Rellenar el capón con esta mezcla.

Con la punta de un cuchillo, separar en algunos lugares la piel del capón para deslizar allí las lonchas de bacon repartiéndolas alrededor.

Untar el capón con el aceite de girasol ayudándose de un pincel. (Recomiendo especialmente, allí donde sea posible conseguirla, usar grasa de oca para esta operación, pues otorga un sabor especial.)

Poner el capón en una fuente de cerámica y dejar cocer en un horno a termostato 6 (200°) durante 2 horas 15 minutos.

Cocer las ciruelas pasas en el vino blanco durante 15 minutos a fuego suave. Dejarlas remojar y colocarlas en la fuente del capón 20 minutos antes de terminar la cocción.

Sacar el capón del horno. Tirar los 3/4 del jugo de cocción graso. Flambear con el coñac.

Servir en fuente precalentada y presentar los jugos de cocción flambeados en una salsera.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Pato confitado con col

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 30'

Ingredientes:

4 muslos de pato confitado
800 g de col

Desgrasar el confitado y colocar los muslos en el compartimento superior de la cazuela a vapor.

Colocar la col en el otro compartimento. Condimentar si es necesario.

Cocer 30 minutos a partir de la ebullición del agua.

Remover de vez en cuando la col para que cueza de manera uniforme.

Servir el confitado rodeado de col.





PLATO PRINCIPAL / AVES

Pollo al vino

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 70'

Ingredientes:

1 pollo grande granja
2 cebollas en juliana
2 dientes de ajo
100 g de tocino en dados
400 g de champiñones en lata
50 cl de vino tinto con mucho tanino (Rioja 5 años, Cabernet-Sauvignon)
2 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta, pimentón

Acompañamientos aconsejados:

Puré de raíz de apio
Puré de cebollas

Cortar el pollo en varios trozos. Eliminar la mayor parte de la piel.

En una cacerola, rehogar a fuego suave las cebollas y el ajo en el aceite.

Paralelamente, rehogar el tocino en una sartén antiadhesiva hasta que hayan soltado el máximo de grasa.

Poner a dorar los trozos de pollo en la cacerola. Añadir los torreznos (sin su grasa de cocción) y mojar con el vino tinto. Salpimentar y agregar el pimentón. Empezar a aumentar la temperatura hasta obtener el hervor. Reducir luego el fuego e iniciar la cocción a fuego lento.

Escurrir los champiñones. Pasar la mitad por el triturador (mojándolos con el resto del vino) para hacer un puré. Añadir este puré así como el resto de los champiñones a la preparación anterior. Remover.

Dejar cocer a fuego suave durante una hora. Rectificar la condimentación. Dejar enfriar.

Servir el pollo al vino tras haberlo recalentado muy suavemente.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Picantones con setas calabaza*

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 45'

Ingredientes:

- 4 picantones de 400 g cada uno
- 8 setas calabaza grandes frescas
- el zumo de un limón
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- aceite de oliva
- sal, pimienta

Limpiar las setas, cortarlas luego en trozos.

Cortar los picantones en ocho trozos.

Calentar el aceite de oliva en una cacerola. Dorar concienzudamente las piezas, especialmente las partes que tienen piel. La operación debe conllevar unos doce minutos. Salpimentar.

Añadir las setas en la cacerola y echarles aceite de oliva. Bajar el fuego al mínimo, tapar la cacerola y dejar cocer durante 1/2 hora. A media cocción, añadir sal y pimienta así como el zumo de limón.

Servir caliente tras haber espolvoreado con perejil.

* La calabaza es una seta muy apreciada en gastronomía. En Cataluña se la conoce como *cep* y, en el País Vasco, recibe el nombre de *onddua*.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Pavo con manzanas

PARA 8 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 2 h 40'

Ingredientes:

- 1 pavo de 3,5 kg
- 600 g de cebollas en juliana
- 1,5 kg de manzanas reinetas
- 4 dientes de ajo cortados finos
- 6 hojas de salvia fresca
- aceite de girasol
- aceite de oliva
- 1 limón
- sal, pimienta, pimienta de Cayena
- 1 vaso de sidra
- 20 cl de nata líquida

En una sartén rehogar a fuego suave las cebollas en juliana en aceite de oliva. Añadir el ajo en la última fase de la cocción.

Pelar 1/3 de las manzanas y cortarlas en cuartos. Añadirles limón para evitar que se oxiden, cocerlas luego en una sartén a fuego suave con un poco de aceite de girasol.

Picar la salvia y hacer un relleno agregándole las cebollas, el ajo y las manzanas. Salpimentar y añadir pimienta de Cayena.

Rellenar el pavo y coser la abertura.

Untar el pavo con aceite. Salpimentar y añadir pimienta de Cayena.

Poner a cocer a horno caliente, termostato 6 (190°), en una fuente honda en la que se habrá volcado un buen vaso de agua. Tiempo de cocción 2 horas 15 minutos.

Rociar cada 30 minutos.

En la última 1/2 hora, recuperar la totalidad de los jugos de cocción y añadir el resto de las manzanas peladas y cortadas en cuartos. Rociar las manzanas con 1/4 de ese jugo y reservar el resto para confeccionar la salsa.

Al final de la cocción, desgrasar la fuente con la sidra. Confeccionar la salsa agregando la nata y el jugo de la cocción reservado.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Tiras de pechuga de pollo a los siete perfumes

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 35'

Ingredientes:

5 pechugas de pollo
3 cebollas grandes
500 g de champiñones
30 cl de nata ligera
aceite de oliva
coriandro, cardamomo, comino, pimienta de Cayena, cúrcuma, canela, nuez moscada

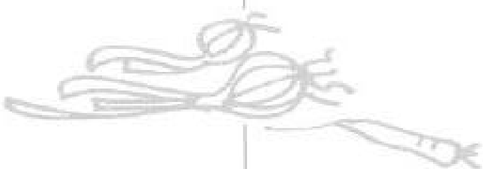
Cortar las cebollas en juliana y rehogarlas en una cacerola con aceite de oliva.

Limpiar los champiñones, cortarlos finos y cocerlos en una cazuela a vapor durante 20 minutos.

Cortar las pechugas de pollo en tiras de 2 centímetros de ancho.

Rehogarlas a fuego suave en una sartén. Salpimentar generosamente. Remover los trozos para repartir bien la cocción que debe ser mínima para dejar blandas las pechugas de pollo.

Reunir en la cacerola las cebollas, los champiñones y el pollo. Mezclar las siete especias en partes iguales y agregar tres cucharaditas de la mezcla obtenida a la nata ligera, que luego se incorporará a la cacerola. Remover bien y dejar cocer, tapado, a fuego muy muy suave durante 5 minutos.



PLATO PRINCIPAL / AVES

Escalopas de pavo

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

4 escalopas de pavo
10 cl de vino blanco seco
1 yogur
1 cucharada de mostaza
aceite de oliva
1 cucharada de perejil fresco picado

Acompañamientos aconsejados:

Espinacas
Judías verdes

En una sartén, dorar las escalopas a fuego medio con el aceite de oliva. Salpimentar y reservar al calor en la bandeja de servir.

Desgrasar la sartén con el vino blanco. Dejar hervir un poco, añadir luego el yogur mezclado con la mostaza. Dejar calentar unos minutos a fuego suave.

Cubrir las escalopas con la salsa y espolvorear con perejil.



PLATO PRINCIPAL / AVES

Faisán con col

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 1 h 45'

Ingredientes:

2 faisanes pequeños (desplumados, vaciados)
2 tajadas de tocino
1,2 kg de col
300 g de dados de tocino para los torreznos
2 cebollas pequeñas
1 manojo de hierbas
bayas de enebro
granos de pimienta
vino blanco
aceite de girasol
1/2 vaso de coñac
sal y pimienta

Lavar la col. Escurrirla bien estrujándola.

En una cacerola, rehogar el tocino con las cebollas cortadas en cuatro. Agregar luego el manojo de hierbas, algunas bayas de enebro y granos de pimienta.

Colocar en ella la col y verter vino blanco de forma que el líquido alcance aproximadamente la altura de la col. Llevar a ebullición. Tapar y poner la cacerola en el horno a termostato 4 (130°) durante 1 hora.

Atar una tajada de tocino en cada faisán.

En una segunda cacerola, poner a calentar 2 cucharadas de aceite de girasol. Rehogar en ella los faisanes por todas partes. Cuando están bien dorados, salpimentar, tapar y continuar la cocción a fuego suave durante 30 minutos.

Sacar la col comprobando su cocción (debe estar traslúcida). Escurrirla, retirar la cebolla y el manojo de hierbas. Colocarla en la fuente de servir y reservar al calor.

Cortar los faisanes en dos y flamearlos con el coñac.

Sacar los cordeles y colocar los faisanes en el lecho de la col. Glasear el fondo de cocción de los faisanes con un poco de vino blanco. Rociar con esta salsa la fuente o ponerla a disposición de los comensales en una salsera.

Servir inmediatamente.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Filetes de pavo al Oporto

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 30'

Ingredientes:

4 filetes de pavo
4 blancos de puerros
2 cebolletas en juliana
40 cl de caldo de pollo instantáneo
2 cucharadas de Oporto
sal, pimienta, pimienta de Cayena
aceite de oliva

Cortar el blanco de los puerros en finas rodajas. En una cacerola que contenga aceite de oliva, poner a cocer a fuego suave las cebolletas removiendo regularmente.

Añadir el caldo, el oporto, sal, pimienta, pimienta de Cayena. Dejar cocer a fuego suave y tapado durante 10 minutos.

Poner los filetes de pollo en la cacerola y dejar cocer a fuego medio durante 10 minutos.

Poner la carne en la fuente de servir y reservar al calor.

Pasar los blancos de puerro por un colador (reservando la salsa) y colocarlos alrededor de la carne.

Reducir el fondo de cocción y cubrir la carne con la salsa.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Magret con puré verde

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

500 g de aceitunas verdes deshuesadas
3 magrets de pato (pechugas)
sal, pimienta, pimienta de Cayena
aceite de oliva

Acompañamientos aconsejados:

Champiñones con perejil
Gratinado de berenjenas o de calabacines

Pasar 200 gramos de aceitunas por el triturador con una cucharada de aceite de oliva para hacer un puré.

Desgrasar los magrets quitándoles las 3/4 partes de la capa de grasa que los recubre.

Conservar 1/3 de esta grasa y cortarla en daditos que se harán fundir completamente en una cacerola a fuego muy suave.

Sacar los eventuales residuos no fundidos con una espumadera.

Añadir el puré de aceitunas. Salpimentar, agregar luego el resto de aceitunas y dejar cocer removiendo durante cinco minutos.

En una sartén antiadherente, dorar los magrets por el lado graso durante dos minutos. Apagar el fuego.

Cortar los magrets en trozos de 1 centímetro de grosor, colocar las tiras dentro de la cacerola con el puré de aceitunas.

Servir en platos calientes.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Magret de pato a la naranja

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

3 magrets (pechugas)
3 naranjas
el zumo de dos naranjas
la cáscara de una naranja
sal, pimienta

Con un cuchillo muy afilado, quitar la grasa de los magrets dejando aproximadamente 1 milímetro de espesor.

Cortar la grasa de uno de los magrets en daditos de unos milímetros y tirar el resto.

En una cacerola, fundir a fuego muy suave los dados de grasa.

Sacar con la espumadera los eventuales trozos que no se hubieran fundido.

Pelar las tres naranjas y cortarlas en rodajas.

Rehogar las rodajas de naranja en la grasa de pato durante tres minutos.

En una fuente que pueda ir al horno colocar los magrets con el lado graso hacia arriba. Salar.

Repartir los trozos de naranja alrededor y añadir el zumo de las otras dos naranjas.

Poner bajo el gratinador del horno previamente calentado durante 6 minutos. Retirar, apagar el gratinador y encender el horno en posición de termostato 3 (100°).

Cortar los magrets en lonchas muy finas (1/2 centímetros) y colocar de nuevo en la fuente de cocción agregando los jugos del corte. Llevar al horno durante 2 ó 3 minutos, salvo que a los comensales les guste el magret muy crudo.

Servir rápidamente en platos calientes.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Magret de pato en papillote

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

4 magrets (pechugas)
20 cl de nata líquida
2 cucharadas de mostaza fuerte
sal, pimienta, pimienta de Cayena
hierbas aromáticas

Acompañamientos aconsejados:

Puré de apio
Champiñones con perejil
Tomates provenzales

Colocar cada magret de pato sobre el lado graso en el medio de un rectángulo de papel de aluminio. Salpimentar, añadir pimienta de Cayena y las hierbas. Cerrar luego la papillote haciendo que adquiera la forma de una góndola.

Poner a cocer sobre las brasas de la barbacoa sobre la parrilla, en la chimenea o incluso en un horno precalentado a termostato 8 (250°). Dejar cocer **de 5 a 10 minutos** en función del modo de cocción y de la intensidad del calor. Lo mejor es deshacer una papillote al cabo de 6 minutos para comprobar la cocción.

Cortar sobre la tabla finas tajadas de magret y reservar en una fuente de servir caliente.

Recuperar el equivalente a 2 cucharadas de grasa de cocción en un cazo, agregar la mostaza y la nata líquida para hacer una buena salsa.



PLATO PRINCIPAL / AVES

Oca rellena con castañas

PARA 10 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 3 h 45'

Ingredientes:

1 oca de 3 kg (con su hígado)
2 kg de castañas frescas
caldo de ave instantáneo
3 cucharadas de nata
2 hojas de laurel
40 cl de nata líquida ligera (de cocina, no de montar)
sal, pimienta, pimentón picante
aceite de girasol

Preparar 1 litro de caldo de ave añadiendo las hojas de laurel. Pelar las castañas despojarlas de su piel fina y dejarlas cocer 35 minutos en el caldo. Escurrir. Reservar.

Dorar el hígado de oca (o en su defecto 50 gramos de hígados de ave) en una sartén con aceite de girasol. Salpimentar.

Pasar por el triturador algo menos de la mitad de las castañas y el hígado. Agregar la nata. Salar y sobre todo añadir pimienta y pimentón picante.

Rellenar la oca con esta preparación y cerrarla cosiendo el orificio.

Colocar la oca en una gran fuente que pueda ir al horno. Cocer a fuego suave, termostato 5 (160°), durante al menos 3 horas.

Durante la cocción, retirar la grasa soltada que deberá guardarse para cocciones posteriores.

En la última media hora añadir el resto de las castañas.

Glasear la fuente de cocción con la nata ligera tras haber eliminado la mayor parte de la grasa soltada por el animal.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Perdices con brécol

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 2 h

Ingredientes:

2 perdices
2 tajadas de tocino
2 brécoles medianos
250 g de dados de tocino para torreznos
1 cebolla
1 manojo de hierbas
20 cl de caldo de pollo instantáneo
2 cucharadas de aceite de girasol
sal, pimienta

Envolver y atar las perdices con el tocino.

En una cacerola, hervir 1 litro 1/2 de agua salada.

Limpiar el brécol, cortar luego el corazón en cuatro y quitar las nervaduras.

Sancocharlos 10 minutos en agua hirviendo. Escurrir.

En una gran cacerola rehogar en aceite de girasol los dados de tocino y la cebolla cortada en cuatro. Dejar dorar unos minutos, luego retirarlos con la espumadera y reservar al calor.

En la misma cacerola, rehogar las perdices a fuego medio. Darles un buen color por todas partes durante al menos 15 minutos. Salpimentar.

Retirar las perdices y poner las ramitas de brécol en su lugar. Salpimentar y añadir el manojo de hierbas. Mojar luego con el caldo. Dejar cocer así a fuego suave durante unos quince minutos.

Retirar y tirar el manojo de hierbas.

En una gran fuente que pueda ir al horno, repartir la mitad del brécol. Colocar encima las dos perdices y los torreznos. Cubrir con el resto del brécol y regar el conjunto con el jugo de cocción de la cacerola. Envolver la parte superior con un papel de aluminio que haga de tapa.

Dejar cocer a horno caliente, termostato 7 (230°), durante 1 hora.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Perdices en papillote

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 30'

Ingredientes:

4 perdices desplumadas, vaciadas
4 cucharadas de grasa de oca (o de aceite de girasol)
papel de aluminio
1 ramillete de berros
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Brécol cocido al vapor
Judías verdes

Cortar las perdices en dos a lo largo.

Untarlas con grasa de oca (o aceite de girasol), salpimentar.

Envolver cada 1/2 perdiz en papel de aluminio y hacer una papillote.

Precalentar el horno a termostato 7 (210°).

Meter al horno las papillotes y dejar cocer 30 minutos.

Servir las perdices en platos individuales decoradas con hojas de berros.



PLATO PRINCIPAL / AVES

Pichones rellenos al tomillo

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 45'

Ingredientes:

4 pichones jóvenes (machos del año)
4 cebolletas en juliana
8 dientes de ajo cortados finos
1 gran ramillete de tomillo fresco
1 ramillete de perejil
1/2 vaso de coñac
aceite de girasol
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Puré de pimientos
Puré de nabos

Pedir al vendedor que prepare los pichones desplumados, vaciados, con patas y cuello cortados, pero dejando los hígados, mollejas y corazón (si no, comprar 100 gramos de hígados de ave).

Saltar hígados, mollejas y corazón en un poco de aceite de girasol tras haberlos cortado en trocitos. Salpimentar.

En la misma sartén, rehogar las cebolletas y el ajo. Para ello añadir eventualmente un poco de aceite.

Poner en el triturador hígados, mollejas, corazón, ajo, cebolletas con su jugo de cocción, así como tomillo y perejil para hacer el relleno.

Repartir equitativamente este relleno en el interior de los 4 pichones.

Poner al horno previamente calentado, termostato 6 (190°) durante 30-35 minutos, tras haberlos embadurnado con aceite y salpimentarlos.

A media cocción, rociar con un vasito de agua caliente salada.

Una vez terminada la cocción, cortar los pichones en dos sobre la tabla. Colocarlos de nuevo en la fuente de cocción y flamear con el coñac.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Pichones con guisantes

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 55'

Ingredientes:

4 pichones (desplumados, vaciados)
2 cebollas en juliana
15 cl de vino blanco seco
15 cl de caldo de ave instantáneo
500 g de guisantes
125 g de jamón del país (lonchas gruesas 1/2 centímetros)
2 cucharadas de aceite de girasol
sal, pimienta de molinillo, pimienta de Cayena

Cortar el jamón en dados pequeños.

Salpimentar los palomos y untar el interior con pimienta de Cayena.

Rehogar en una gran cacerola las cebollas de 2 a 3 minutos. Agregar los pichones y dorarlos por todos los lados.

Mojar con el vino blanco y añadir el jamón. Cocer a fuego lento durante 10 minutos.

Añadir luego el caldo y tapar. Dejar cocer a fuego muy suave durante 20 minutos.

Añadir los guisantes y dejar cocer tapado durante 15 minutos más.

Colocar en una fuente de servir honda de manera que se recojan todos los jugos de cocción.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Pintada flambeada con endibias

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 55'

Ingredientes:

1 pintada de 1,2 kg
8 endibias
aceite de girasol
1/2 vaso de coñac
10 cl de nata líquida ligera
sal, pimienta, pimienta de Cayena

Embadurnar la pintada con aceite. Salpimentar y añadir picante.

Poner a asar al horno en una fuente de cerámica suficientemente grande, temperatura termostato 7 (230º), tiempo de cocción 55 minutos.

Mientras tanto, hervir las endibias en una cacerola con agua salada durante 30 minutos. Escurrirlas bien.

Poner las endibias en la fuente de la pintada en el último 1/4 de hora de la cocción en el horno.

Sacar las endibias y colocarlas en una fuente de servir.

Cortar la pintada en el plato de cocción y flambear los trozos con el coñac. Poner los trozos de pintada en la fuente de servir.

Glasear el plato de cocción con la nata y poner la salsa en una salsera caliente.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Cocido de muslos de pavo

PARA 6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 1 h 20'

Ingredientes:

5 muslos altos de pavo (sin la pata)
3 cebollas grandes
4 o 5 nabos pequeños
250 g de judías verdes
40 cl de caldo de pollo instantáneo
aceite de oliva
manojo de hierbas aromáticas
sal, pimienta

Rehogar en una cacerola a fuego suave durante unos minutos las cebollas en juliana.

Cortar los nabos en dados y trocear las judías verdes. Agregarlos a la cacerola y mezclarlos con las cebollas continuando la cocción durante unos minutos.

Colocar los trozos de pavo unos al lado de otros sobre las verduras. Salpimentar y añadir el manojo de hierbas.

Verter el caldo caliente. Aumentar el fuego hasta la ebullición. Tapar y dejar cocer a fuego lento durante una hora.

Servir o dejar enfriar para poder desgrasar. Recalentar luego en el caldo.



PLATO PRINCIPAL / AVES

Pollo al ajo

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 1 h 20'

Ingredientes:

- 1 pollo de campo de aproximadamente 1,4 kg con el hígado
- 4 cabezas de ajo (unos veinte dientes)
- 1 rama de apio
- aceite de oliva
- sal, pimienta, pimentón

Acompañamientos aconsejados:

Hinojo braseado
Nabos fritos cortados en juliana

Saltar el hígado en una sartén con un poco de aceite de oliva. Salpimentar.

Machacar 5 dientes de ajo y cortar la rama de apio en trozos pequeños.

Triturar juntos el hígado, el ajo machacado, los trozos de apio y una cucharada de aceite de oliva para obtener un puré. Salpimentar.

Rellenar el pollo con este puré.

Colocarlo en una fuente apta para horno. Embadurnarlo con el resto del aceite. Salpimentar y agregar el pimentón. Poner al horno a termostato 7 (210°) y dejar cocer durante 1 hora 15 minutos.

Tras 20 minutos de cocción, rociar el pollo con un vaso de agua caliente salada. Poner los dientes de ajo restantes sin pelar alrededor del pollo y dejarlos cocer hasta el final.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Pollo a la provenzal

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 40'

Ingredientes:

- 1 buen pollo de campo
- 1 cebolla grande en juliana
- 4 dientes de ajo cortados finos
- 25 cl de caldo de pollo instantáneo
- 3 cucharadas de concentrado de tomate
- aceite de oliva
- sal, pimienta, pimienta de Cayena, hierbas de Provenza

Acompañamientos aconsejados:

Ratatouille **(ver receta en pág. 227)**

Cortar el pollo en 8 trozos.

Poner los trozos de pollo en una fuente para gratinar colocándolos con el lado piel hacia arriba. Rociar con aceite de oliva. Salpimentar y añadir picante.

Poner a cocer bajo el gratinador durante unos treinta minutos. La piel debe fundir progresivamente y ponerse seca y crujiente sin jamás quemarse. En consecuencia, es necesario ajustar la altura de la fuente en relación al gratinador.

En una cacerola, rehogar las cebollas y el ajo en aceite de oliva. Mojar con el caldo de pollo y agregar el tomate concentrado. Remover bien. Salpimentar.

Cubrir los trozos de pollo con la salsa de tomate. Espolvorear con hierbas de Provenza y volver a poner al horno a termostato 4 (130°) durante cinco a diez minutos.

Servir en la fuente de cocción o en una fuente de servir precalentada.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Pollo con manzanas y crema de sidra

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 1 h 40'

Ingredientes:

1 buen pollo de campo de 1,5 kg
1 kg de manzanas
20 cl de sidra
20 cl de nata líquida ligera
canela
aceite de girasol
sal, pimienta, pimentón picante

Poner el pollo al horno, termostato 7 (220°), tras haberlo sazonado con sal, pimienta, pimienta de Cayena, y engrasado con 1 cucharada de aceite de girasol. Dejar cocer 1 hora 20 minutos.

Pelar las manzanas y cortarlas en trozos.

Cocerlas en una sartén con aceite de girasol. Remover regularmente, salpimentar y espolvorear generosamente con canela. Reservar.

Preparación de la crema de sidra:

Poner la sidra a hervir en una cacerola y reducirla a 3/4. Añadir una pastilla de caldo de pollo y dejar que funda bien, luego añadir la nata líquida. Calentar hasta el punto de ebullición y apagar el fuego. Rectificar la condimentación si es necesario.

En el último 1/4 de hora de cocción del pollo, poner las manzanas alrededor.

Cortar el pollo y servir cubriéndolo con la crema de sidra recalentada y las manzanas con canela como acompañamiento.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Pollo a la sal

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 1 h 40'

Ingredientes:

1 buen pollo de campo
de 2-3 kg de sal gruesa

Para la salsa:

30 cl de nata líquida
1 pastilla de caldo de pollo instantáneo

Acompañamientos aconsejados:

Endibias braseadas
Coliflor gratinada
Gratinado de calabacines

Trabajar la sal gruesa con agua hasta lograr una argamasa.

En una marmita de hierro fundido, suficientemente grande, poner una capa de 2 centímetros de sal. Colocar luego el pollo. Cubrir de sal de tal manera que al menos haya 1 centímetro 1/2 por encima.

Poner en un horno precalentado a termostato 6 (180°). Dejar cocer 1 hora 30 minutos.

Romper la costra de sal y sacar el pollo. Está listo para ser cortado y comido.

Como no hay jugos de cocción, se podrá improvisar una salsa fundiendo 1 pastilla de caldo de ave en 30 centilitros de nata líquida ligera. Reducir previamente la pastilla a polvo raspándola con la hoja de un cuchillo. Se evitará así calentar demasiado la crema.



PLATO PRINCIPAL / AVES

Pollo relleno de ajo

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 2 h

Ingredientes:

- 1 buen pollo de campo de 1,5 kg con el hígado y la molleja
- 2 cabezas de ajo
- 1 huevo + 1 yema
- sal, pimienta, pimienta de Cayena
- aceite de oliva
- hierbas aromáticas

Acompañamientos aconsejados:

Endibias braseadas
Tomates provenzales



Pelar los dientes de ajo y cocerlos en la cazuela a vapor durante 30 minutos.

Cortar el hígado y la molleja en trozos muy pequeños y rehogarlos en una sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva. Agregar los ajos ya cocidos al vapor.

Poner el conjunto en un triturador con los huevos. Salpimentar y añadir picante.

Rellenar el pollo y tapar el orificio con un tapón de papel de aluminio o, mejor, coserlo.

Embadurnar el pollo con aceite y dejar el equivalente de una cucharada en la rabadilla.

Salpimentar y espolvorear con hierbas aromáticas.

Poner a cocer a horno caliente, termostato 7 (220°), durante 1 hora 15 minutos.

A media cocción, verter un vaso de agua caliente salada en la fuente de cocción y rociar el pollo con el jugo obtenido.

Cortar el pollo y recuperar el relleno, que se servirá como acompañamiento.

Presentar los jugos de cocción en salsera aparte.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Asado de magret

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

- 3 magrets de pato grandes
- 2 dientes de ajo
- sal, pimienta, hierbas aromáticas

Acompañamientos aconsejados:

Judías blancas
Champiñones con perejil
Setas

Sacar la totalidad de la capa de grasa de uno de los tres magrets. Para ello tirar con la mano la grasa y el magro y con la punta de un cuchillo afilado cortar por la unión.

Confeccionar el asado colocando el magret desgrasado en medio de los otros dos magrets cuyas capas de grasa se pondrán hacia afuera. Pero sazonar previamente cada lado (sal, pimienta, hierbas).

Atar con cordel los 3 magrets para terminar el asado.

Cortar los dientes de ajo en dos e introducirlos en el asado tras haber realizado unas aberturas con la punta de un cuchillo.

Poner al horno en una fuente de cocción a termostato 7 (220°).

Dejar cocer 25 minutos eliminando la grasa a media cocción y rociándolo con 1/2 vaso de agua caliente salada. Cortar como si fuera un asado de ternera. El centro debe estar muy rosado y caliente.

Servir con el jugo de cocción mezclado con el jugo del corte.

También se puede glasear la fuente de cocción con nata líquida, sazonar con sal, pimienta y una pizca de pimienta de Cayena.

PLATO PRINCIPAL / AVES

Guiso de paloma torcaz

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 1 h 15'

Ingredientes:

4 palomas torcaces, con sus hígados
1 loncha gruesa de papada de cerdo fresco
3 dientes de ajo cortados finos
1 ramillete de perejil
1 vaso de armagnac
200 g de champiñones
3 cebolletas en juliana
aceite de girasol
caldo de pollo
sal, pimienta, aceite de oliva

Acompañamientos aconsejados:

Coliflor gratinada
Puerros al vapor

Poner dos cucharadas de aceite de girasol en una cacerola. Dorar las palomas torcaces a fuego suave dándoles vueltas por todos lados durante 15 minutos. Salpimentar. Flambear luego con 1/2 vaso de armagnac. Reservar después en un recipiente aparte.

Añadir una cucharada de aceite en la cacerola. Rehogar en ella a fuego suave las cebolletas, el ajo y el pecho de cerdo cortado en dados pequeños. Salpimentar.

Agregar un buen vaso de vino blanco caliente y 1/2 litro de caldo de pollo, que se habrá preparado con anterioridad. Llevar el conjunto a ebullición y dejar enfriar.

Rehogar los hígados en una sartén con aceite de girasol. Pasarlos por el triturador con una cucharadita de armagnac y mezclar con la preparación anterior, que se llevará de nuevo a ebullición.

Cortar las palomas torcaces en cuatro. Introducirlas en la cacerola y cocer a fuego medio, 15 minutos con la tapa y 15 minutos destapada. Mientras tanto, saltar los champiñones en un poco de aceite de oliva. Cuando hayan soltado toda su agua, recogerlos con la espumadera y pasarlos por el triturador con una cucharada de aceite de oliva fresco para hacer un puré.

Mezclar este puré en el guiso para espesarlo. Rectificar la condimentación. Dejar cocer 5 minutos y servir.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Pinchos de emperador

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

1 kg de filetes de emperador
4 tomates no demasiado maduros
2 cebollas
4 pimientos verdes
aceite de oliva
orégano, sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Ratatouille **(ver receta en pág. 227)**
Ensalada verde



Cortar los filetes en cubos de aproximadamente 2,5 centímetros.

Cortar los tomates en 8 trozos.

Hacer lo mismo con las cebollas.

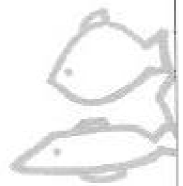
Abrir los pimientos, tirar el interior y cortarlos en trozos cuadrados de 2 a 3 centímetros por lado.

Montar los pinchos en el siguiente orden: pimiento, tomate, cebolla, emperador, cebolla, tomate...

Ordenarlos en una fuente que pueda ir al horno (una grasera por ejemplo). Rociar con aceite de oliva, espolvorear con orégano.

Añadir sal, pimienta.

Poner a cocer a 10 centímetros bajo el gratinador. Dar vueltas regularmente rociando con el jugo de cocción.



PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Calamares a la provenzal

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 45'

Ingredientes:

1,250 kg de calamares
400 g de guindillas verdes dulces
6 tomates bien maduros
5 dientes de ajo
aceite de oliva
sal, pimienta, pimentón

Pedir al pescadero que prepare los calamares para conservar sólo la cabeza y el cuerpo.

Escaldar los tomates un minuto para quitarles la piel más fácilmente. Cortarlos en dos y despepitarlos. Cortar la pulpa en grandes dados y reducirlos a fuego muy suave en una cacerola con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Salpimentar y reservar.

Rehogar las guindillas verdes a fuego suave en aceite de oliva durante al menos 20 minutos. Salpimentar. En los 5 últimos minutos dorar ligeramente el ajo cortado en finas láminas en la misma sartén de cocción evitando quemarlo.

Freír a fuego ligero las cabezas y los cuerpos de calamar en una sartén con aceite de oliva. Salpimentar y añadir el pimentón.

En una fuente de servir de barro colocar las guindillas verdes con el ajo y el jugo de la cocción, los calamares, y rociar con la salsa de tomate. Mezclar bien y dejar cocer 15 minutos en horno tibio, termostato 2 (70°), antes de servir en platos calientes.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Doradas al vinagre de Jerez

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

2 doradas de 600-700 g cada una
5 dientes de ajo
1/2 vaso de vinagre de Jerez
2 limones
aceite de oliva
un ramillete de perejil
sal, pimienta, pimentón picante

Acompañamientos aconsejados:

Ratatouille (ver receta en pág. 227)
Tomates provenzales

Pedir al pescadero que desescame y vacíe las doradas.

Rellenarlas con perejil y con 2 ó 3 rodajas de limón. Salpimentar.

Poner al horno en una fuente tras haberlas untado con aceite de oliva. Hornearlas a termostato 6 (190°) durante 20 minutos dándoles la vuelta a media cocción.

Abrir las doradas separando la espina central, rociar con zumo de limón y reservar al calor.

Cortar el ajo en finas láminas y dorarlas a fuego suave en 3 cucharadas de aceite de oliva. Salpimentar y añadir el pimentón. Agregar en el último momento el vinagre de Jerez. Tras 30 segundos de cocción, verter esta mezcla caliente sobre las doradas que previamente se habrán colocado en platos calientes.



PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Filetes de lubina con salsa de chalotas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 55'

Ingredientes:

1 kg de filetes de lubina
4 chalotas (se pueden reemplazar por cebolletas)
2 cucharadas de aceite de oliva
20 cl de nata líquida ligera

Para el fumet:

la cabeza y la espina central del pescado
1 cebolla
1 rama de apio
2 ramas de perejil
1 manojo de hierbas
1/2 vaso de vino blanco
1/2 vaso de vinagre de vino tinto
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Brécol al vapor
Espinacas
Coliflor

Pedirle al pescadero que prepare los filetes pero recuerde recuperar la cabeza y la espina central para la preparación del fumet.

Preparación del fumet:

Cortar la cebolla, el apio, el perejil y el manojo de hierbas en trozos.

Sumergir todo ello en 1 litro 1/2 de agua y poner a hervir durante 1/2 hora. Salpimentar, añadir el vino blanco y el vinagre. Dejar enfriar y pasar el conjunto por el chino.

Poner la cabeza del pescado y los trozos de espina en el caldo, y llevar a ebullición, dejar hervir luego durante 15 minutos. Pasar por el chino y continuar reduciéndolo a fuego suave, hasta que sólo quede el equivalente a un vaso.

Hacer un puré de chalotas y mezclarlo con aceite de oliva.

En una fuente que pueda ir al horno, ligeramente aceitada, colocar los filetes por el lado piel. Salpimentar. Extender el puré de chalotas mezclado con aceite de oliva por encima de los filetes.

Poner al horno a 10 centímetros bajo el gratinador durante 6 ó 7 minutos.

Mezclar el vaso de fumet con la nata líquida, salpimentar. Verter el conjunto sobre los filetes de lubina y dejar cocer un minuto más.

Servir cubriendo los filetes con la salsa.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Filetes de salmonete a la crema

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

8 filetes de salmonete grandes
el zumo de un limón
3 cebolletas en juliana
1 vaso de vino blanco
20 cl de nata líquida
sal fina, pimienta de molinillo
aceite de oliva
1 cucharada de perejil fresco picado

Acompañamientos aconsejados:

Puerros rehogados en aceite de oliva
Puré de judías verdes

En una cacerola, rehogar a fuego suave las cebolletas en aceite de oliva. Cuando estén bien fundidas sin estar doradas, mojar con el vino blanco. Salpimentar y aumentar la temperatura para reducirlo a la mitad. Reservar.

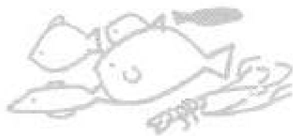
Lavar los filetes bajo el grifo. Secarlos con papel absorbente, colocarlos luego planos en un plato grande. Rociarlos con limón.

Preparar una sartén antiadherente. Precalentarla a fuego muy suave con 2 cucharadas de aceite de oliva.

Cocer los filetes por ambos lados. Salpimentar.

Durante este tiempo, añadir la nata líquida a la preparación anterior en la cacerola. Calentar a fuego suave dejando espesar ligeramente. Remover regularmente durante la operación para evitar el hervor.

Colocar los filetes en platos individuales y cubrir con la salsa. Espolvorear con perejil y servir.



PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Caballa en escabeche tibio

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 10'

Ingredientes:

8 filetes de caballa
1 cebolla
4 zanahorias
2 vasos de vino blanco
1 vaso de vinagre
aceite de oliva
laurel, pimienta blanca en granos, tomillo
1 cabeza de ajo

Acompañamientos aconsejados:

Rodajas de calabacines salteadas
Ensalada de escarola

Se prepara el escabeche con la cebolla, las zanahorias, las especias, el vino blanco, el vinagre y un buen chorro de aceite de oliva.

Se sumergen los filetes y, a fuego medio, se espera que dé el hervor. Se retira del fuego y se deja enfriar.

Se retiran los filetes poniendo cuidado en que no se rompan. Se cuela el escabeche para separar el líquido de las verduras y especias. Se reduce a fuego medio en cacerola destapada.

Mientras tanto, se habrán pelado los ajos, que se cuecen al vapor hasta que estén tiernos como para preparar un puré.

Se coloca el puré de ajos en un cuenco y se va agregando lentamente el líquido del escabeche, revolviendo vigorosamente para obtener una crema ligera.

Se disponen los filetes de caballa en los platos de servir, se rocían generosamente con la salsa obtenida y se los aliña con un chorrito de aceite de oliva crudo.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Rollitos de merluza Montignac

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

8 filetes grandes de merluza
2 blancos de puerro en juliana fina
el zumo de un limón
1 taza de caldo de pescado (fumet)
2 tazas de caldo de verduras (ligero)
1 calabacín en juliana fina
100 g de gambas peladas
aceite de oliva
1 yema de huevo
3 cucharadas de nata líquida
2 cucharadas de cebollino picado + 8 hebras enteras
sal, pimienta de molinillo

Pasar los filetes de merluza bajo el agua del grifo y secarlos bien sobre papel absorbente.

Sazonar los filetes con sal y pimienta y esparcir sobre la cara oscura (la que tuvo la piel) el cebollino picado. Enrollarlos y atarlos con las hebras enteras. Coronar los rollitos con las gambas.

Engrasar una fuente de horno con aceite de oliva, colocar en ella los rollitos, rociarlos con la mitad del zumo del limón.

Cubrir con papel de aluminio y llevar al horno (termostato 6, 190°) durante 8 minutos.

Mezclar el caldo de pescado con el de verduras, agregar los jugos de cocción de los rollitos de merluza y el resto del zumo de limón. Cocer a fuego medio durante 1/2 hora.

Rehogar el puerro y el calabacín en aceite de oliva.

Batir la yema con las tres cucharadas de nata. Añadir esta preparación a la sartén donde se han rehogado las verduras, revolviendo constantemente con cuchara de madera.

Agregar lentamente el caldo, que se habrá reducido a la mitad tras la cocción.

Servir los rollitos rociados por esta salsa y las verduras.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Filetes de lenguado al salmón

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

4 lenguados grandes
300 g de salmón en filetes
5 chalotas en juliana (se pueden reemplazar por cebolletas)
3 cucharadas de nata líquida
15 cl de vino blanco seco
el zumo de 1/2 limón
1 cucharada de perejil fresco picado

Acompañamientos aconsejados:

Brécol
Espinacas
Judías verdes

Decir al pescadero que haga los filetes. De igual modo pedirle que corte el filete de salmón en lonchas finas como para hacer salmón marinado.

Enrollar los filetes de lenguado con filetes de salmón (salmón en el interior) y pincharlos con un mondadientes de madera para sujetarlos.

En una sartén rehogar durante unos minutos las chalotas en aceite de oliva. Al final de la cocción añadir el vino blanco. Salpimentar, dejar cocer 1 minuto.

Poner los rollos de filete en una fuente que vaya al horno, salpimentar. Rociarlos con el vino blanco y las chalotas.

Dejar cocer a horno caliente, termostato 6 (190°), de 12 a 15 minutos.

Sacar el pescado y colocarlo en una fuente de servir que se reservará al calor.

Añadir la nata líquida y el zumo de limón en el jugo de cocción.

Cubrir los rollos de pescado y espolvorear con perejil antes de servir.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Gallo a la cretense

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 10'

Ingredientes:

6 filetes de gallo
3 cebollas fileteadas
3 limones
4 hojas de laurel
2 ramas de tomillo
1 vaso de aceite de oliva
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Brécol al vapor

Preparar una marinada con el aceite de oliva, las cebollas, el zumo de limón, el tomillo y las hojas de laurel, sal y pimienta.

Marinar los filetes de pescado en esta preparación durante 20 minutos.

Verter la marinada en una sartén y ponerla a fuego medio. Cuando la marinada esté caliente, cocer en ella los filetes durante 5 minutos por cada lado.

Servir con una emulsión de limón y aceite de oliva.





PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Rape entomatado

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 40'

Ingredientes:

1 kg 1/2 de filetes de rape
1/2 litro de vino blanco
2 cucharadas de concentrado de tomate
4 cebolletas en juliana
2 dientes de ajo cortados finos
100 g de tomate triturado (en lata)
aceite de oliva
sal, pimienta de molinillo
5 cl de coñac

Pedir al pescadero que haga los filetes. Cortarlos en trozos de 5 ó 6 centímetros.

En una sartén antiadherente rehogar a fuego suave los trozos de rape en aceite de oliva. Salpimentar y flambear al coñac.

Desgrasar la sartén con una cucharada de vino blanco. Reservar al calor.

En otra sartén, rehogar las cebolletas y el ajo en juliana con 2 cucharadas de aceite de oliva. Añadir el concentrado de tomate y dejar cocer a fuego lento unos minutos removiendo. Mojar con el vino blanco. Salpimentar, tapar y llevar a ebullición. Dejar cocer a fuego lento durante diez minutos destapado.

Añadir el tomate triturado escurrido, así como el pescado de la sartén. Llevar de nuevo a ebullición y servir de inmediato.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Lubina flambeada al Pastís

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 40'

Ingredientes:

1 lubina grande de 1,5 a 2 kg
ramas de hinojo
aceite de oliva
3 dientes de ajo machacados
1/2 vaso de Ricard o Pastis 51
sal, pimienta, pimienta de Cayena
3 limones

Acompañamientos aconsejados:

Hinojo braseado
Puerros rehogados en aceite de oliva

Hacer que el pescadero limpie la lubina y la desescame.

Hacer una marinada con aceite de oliva, ajo machacado, sal, pimienta y pimienta de Cayena. Untar abundantemente el interior del pescado e introducir un máximo de ramas de hinojo.

Colocar la lubina en la grasera. Untarla con la marinada y disponer por encima ramas de hinojo.

Poner bajo el gratinador del horno de 15 a 20 minutos. No vacile en dejar que se tueste. Dar la vuelta y reanudar la operación: untar con marinada y cubrir con ramas de hinojo. Dejar cocer todavía de 15 a 20 minutos.

Sacar la lubina y colocarla en una fuente de servir quitando las ramas de hinojo tostadas.

Flambear con Pastis antes de servir.

Se podrá hacer una emulsión de aceite de oliva y zumo de limón a manera de salsa.

Esta receta también se puede realizar en barbacoa.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Merluza campesina

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 1 h 10'

Ingredientes:

- 1 merluza de aproximadamente 1,5 kg
- 1 kg de guisantes frescos (o congelados)
- 4 nabos pequeños
- 10 cebolletas blancas
- 500 g de puntas de espárragos
- 4 dientes de ajo
- aceite de oliva
- sal, pimienta, pimentón picante

Pedir al pescadero que limpie la merluza y la corte en rodajas de 2,5 centímetros de espesor.

Preparar las verduras: cocer por separado las puntas de espárragos y los guisantes en agua o al vapor.

Cocer los nabos y las cebolletas en un poco de agua con aceite de oliva y sal (de 30 a 40 minutos).

En una sartén rehogar a fuego suave el ajo cortado en finas láminas en 2 cucharadas de aceite de oliva.

Verter el conjunto (ajo y aceite de cocción) en una fuente de hornear.

En esa fuente colocar las rodajas de merluza, salpimentar y añadir el pimentón. Poner a cocer a 10 centímetros bajo el gratinador del horno de 5 a 10 minutos.

En una fuente de barro, colocar los guisantes, los espárragos, los nabos y las cebollas y coronar con las rodajas de merluza.

Agregar un chorrito de aceite de oliva crudo y servir.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Bacalao aceitunado

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 30'

Ingredientes:

- 600 g de bacalao salado
- 4 cebolletas en juliana
- 25 cl de vino blanco seco
- 25 cl de caldo de pescado (fumet)
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 rama de tomillo
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 150 g de aceitunas verdes deshuesadas
- 2 hojas de laurel
- sal, pimienta de molinillo

Acompañamientos aconsejados:

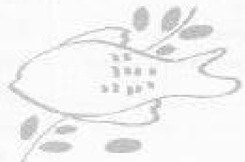
Puerros al vapor
Judías verdes

Desalar el bacalao durante 24 horas cambiando el agua cada seis horas (o comprarlo ya desalado).

En una sartén rehogar las cebolletas y el ajo con aceite de oliva. Añadir removiendo el concentrado de tomate. Luego, añadir el vino, el caldo de pescado, tomillo, perejil, albahaca y laurel. Llevar a ebullición, luego dejar cocer a fuego suave durante 20 minutos. Agregar las aceitunas 5 minutos antes de que termine la cocción.

Cortar el pescado escurrido en 4 trozos. Cocer a fuego suave con aceite de oliva en una sartén antiadherente.

Servir bien caliente.



PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Caldereta de pescados y mariscos

PARA 5-6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 40'

Ingredientes:

2 kg de pescados variados (rape, congrio, dorada, merluza, mújol, bacalao fresco...)
12 langostinos
1 kg de mejillones
4 blancos de puerros
1 rama de apio deshojada
1 cebolla
3 cebolletas
3 dientes de ajo
1 manojo de hierbas
3 cucharadas de nata líquida
aceite de oliva
sal gruesa, pimienta (en grano), pimienta de Cayena

Hacer que el pescadero prepare los pescados (vaciados, desescamados, limpios) y los corte a trozos. Hacer limpiar el exterior de los mejillones.

Pelar, lavar y filetear la rama de apio, los blancos de puerros, la cebolla, las cebolletas y el ajo.

En una gran cacerola, poner 3 cucharadas soperas de aceite de oliva y rehogar las verduras durante 5 minutos.

Mojar con 1,5 litros de agua. Añadir el manojo de hierbas, sal, pimienta en grano y 3 pellizcos de pimienta de Cayena. Dejar hervir suavemente de 15 a 20 minutos destapado.

En primer lugar poner en la cacerola los trozos de pescado de carne firme (rape, congrio). Dejar pochar 5 minutos. Añadir luego los pescados de carne blanda (merluza, bacalao fresco, dorada, mújol...). Dos minutos después, añadir los mejillones y los langostinos. Dejar cocer todavía de 3 a 5 minutos.

Con la espumadera, recuperar el pescado y los crustáceos. Reservarlos al calor en una fuente honda (sopera).

Retirar el manojo de hierbas, rectificar la condimentación y añadir la nata líquida. Dejar cocer uno o dos minutos y verter sobre los pescados.

Servir inmediatamente.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Pulpo encebollado

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 2 h 10'

Ingredientes:

1 kg de pulpo limpio
500 g de cebolletas peladas
5 tomates grandes
3 cucharadas de vinagre de Jerez
4 dientes de ajo picados
2 hojas de laurel
1 vaso de vino blanco seco (15 cl)
3 pellizcos de canela

En una cacerola con agua salada en ebullición, introducir el pulpo. Una vez que haya dado el hervor, cocer a fuego vivo durante 50 minutos. Retirar inmediatamente.

Dejar escurrir y cortar en trozos pequeños.

Escaldar los tomates durante un minuto para poder pelarlos. Cortarlos en dos y despepitarlos. Cortar la pulpa en grandes dados.

Poner 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén.

Rehogar en ella a fuego suave los pedazos de pulpo durante un par de minutos. Agregar el ajo.

En una cacerola, rehogar los tomates. Añadir luego el vinagre, el laurel, el vino blanco, sal, pimienta y canela. Añadir entonces las cebollas y dejar cocer tapado durante unos 20 minutos.

Añadir el pulpo, dejar calentar un par de minutos y servir.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Salmonetes al anís

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

4 salmonetes grandes vaciados, desescamados y limpios
400 g de hinojo
1 cucharadita de granos de anís
aceite de oliva
sal, pimienta de molinillo

Limpiar el hinojo. Escurrirlo bien y trocear en tiras.

Sancochar el hinojo durante 6 minutos en agua hirviendo, salada. Escurrirlo bien.

En una fuente de cerámica, hacer un lecho con la mitad del hinojo. Colocar los pescados encima. Cubrir con la otra mitad. Repartir algunos granos de anís sobre el conjunto. Rociar con aceite de oliva, salpimentar.

Poner a horno caliente, termostato 8 (250°), cerca de 12 minutos.

Servir en la fuente de cocción.



PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Salmonetes a la menta fresca

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

8 salmonetes desescamados y vaciados
100 g de hojas de menta fresca picadas
6 dientes de ajo
5 cl de vinagre de vino añejo
5 cl de vinagre agridulce
3 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Endibias braseadas
Puré de brécol

Precalentar el horno a termostato 2 (65°).

Poner a cocer los salmonetes en una sartén antiadherente con 2 cucharadas de aceite de oliva, 4 minutos por cada lado. Salpimentar durante la cocción.

Reservar en una fuente (o platos individuales) y conservar al calor en el horno.

Cortar el ajo en finas láminas.

En una cacerola, verter los dos vinagres y una cucharada sopera de aceite de oliva. Añadir el ajo y las hojas de menta. Salpimentar ligeramente.

Llevar a ebullición y cocer removiendo de 4 a 5 minutos.

Verter sobre los salmonetes sacados del horno y servir.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Salmón a la sal

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 30-40'

Ingredientes:

1 salmón pequeño
2 kg de sal gruesa
3 claras de huevo
el zumo de 3 limones
10 cl de aceite de oliva
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Endibias a la crema
Puerros al vapor
Brécol saltado

Hacer que el pescadero limpie el salmón por las agallas, para no abrirle el vientre.

Se trabaja la sal con un poco de agua y las claras ligeramente batidas hasta obtener una argamasa. Se cubre una fuente de horno ovalada con una capa de sal. Se coloca el salmón.

Se cubre con el resto de la sal, haciendo presión para que se adapte a la forma del salmón.

Poner en horno previamente calentado a termostato 8 (250°), calculando el tiempo de cocción a razón de 20 minutos por kilo de peso.

Romper delicadamente la parte superior de la costra de sal y retirarla con un gran cuchillo sacando a un tiempo la piel del salmón que se le habrá pegado.

En un bol preparar la salsa batiendo el aceite de oliva y el limón, salpimentar.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Lenguados a la crema

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

6 filetes grandes de lenguado
1/2 litro de leche
100 g de gambas peladas
1 lata de 200 g de champiñones
1 yemas de huevo
20 cl de nata líquida
1 limón
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

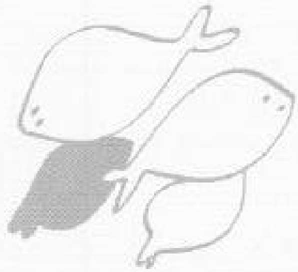
Espinacas

Pochar los filetes de lenguado en la leche hirviendo durante diez minutos. Escurrirlos y reservar al calor.

En una cacerola, mezclar las gambas, los champiñones escurridos, la nata líquida y el zumo de limón. Calentar a fuego suave durante 5 minutos.

Fuera del fuego, añadir la yema de huevo removiendo vigorosamente. Salpimentar ligeramente.

Cubrir los filetes con esta salsa.



PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Tártaro de atún

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

1 kg de atún muy fresco
4 chalotas picadas muy finamente (o 4 cebolletas)
2 limones
1 ramillete de cilantro fresco
3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de perejil recién picado
1 cucharada de cebollino picado
sal, pimienta, pimienta de Cayena

Preparar el atún quitando la piel así como todas las espinas.

Cortar la carne en cubos pequeños de 1/2 centímetro de grosor.

Salpimentar, añadir picante (debe quedar bien fuerte).

Verter aceite de oliva y remover bien.

Agregar las chalotas picadas, el perejil y el cebollino.

Poner en el refrigerador durante una hora o dos.

Servir con una ensalada verde. Antes de degustarlo, rociar con zumo de limón.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Atún al vinagre de ajo

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

2 tajadas grandes de atún fresco bien grueso (800 g)
4 dientes de ajo
aceite de oliva
vinagre de Jerez
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Gratinado de berenjenas
Coliflor al vapor

En una sartén antiadherente que contenga de 2 a 3 cucharas de aceite de oliva, rehogar el atún a fuego suave de 4 a 5 minutos por cada lado. Salpimentar. Reservar al calor en horno a termostato 2 (65°).

Tirar el aceite de la cocción y desgrasar la sartén con 3 cucharadas de vinagre de Jerez. Reservar el vinagre.

En otra sartén, rehogar el ajo cortado en finas láminas en 2 cucharadas de aceite de oliva. Salar.

Verter el desgrase de Jerez de la primera sartén en la segunda. Subir ligeramente la temperatura medio minuto, verter luego sobre las rodajas de atún.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Atún en brandada de tomate

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 45'

Ingredientes:

500 g de atún al natural
500 g de puré de tomate (1/2 bote)
3 yemas de huevo + 1 huevo entero
5 dientes de ajo machacados
3 cucharadas de perejil picado
20 cl de nata líquida ligera

Acompañamientos aconsejados:

Ensalada verde
Ensalada de endibias

Escurrir el atún.

Mezclar en el triturador el atún, el ajo, el perejil y 4 cucharadas de aceite de oliva. Reservar.

Poner el puré de tomate en una cacerola al baño maría y añadir la nata líquida ligera y los huevos. Poner a cocer sin dejar de dar vueltas con el batidor manual hasta que la mezcla espese. No dejar que llegue a ebullición.

Mezclar con el puré de atún obtenido en la trituradora.

Verter en una fuente de horno e introducirla en él a termostato 4 (130°) durante 30 ó 35 minutos.

Antes de servir, espolvorear con gruyère rallado y poner bajo el gratinador durante unos minutos.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Truchas con almendras

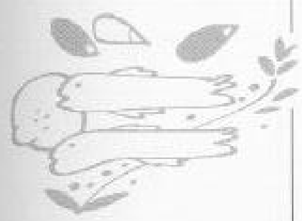
PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

4 truchas asalmonadas
80 g de almendras en láminas
2 limones
1 cucharada de vinagre de Jerez
2 cucharadas de perejil fresco picado
aceite de oliva
hierbas aromáticas
sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Calabacines con aceite de oliva
Espinacas a la crema



Hacer que el pescadero prepare las truchas. Espolvorear el interior con las hierbas aromáticas. Salpimentar.

Precalentar una sartén antiadherente sobre una llama muy débil, con 4 cucharadas de aceite de oliva.

Colocar en ella las truchas y dejarlas freír al menos 6 minutos por cada lado. Reservar al calor en la fuente de servicio en el horno a termostato 2-3 (80-100°).

En otra sartén, que contenga 1 cucharada de aceite de oliva, dorar las almendras. Salpimentar. Añadir el vinagre de Jerez.

Cubrir las truchas con la vinagreta de almendras.

Servir con los limones cortados en dos.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Rémol con acederas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 40'

Ingredientes:

4 filetes de rémol
100 g de acederas
100 g de nata líquida
25 cl de vino blanco seco
25 cl de caldo de pescado (fumet)
2 yemas de huevo
2 hojas de laurel picadas
aceite de oliva
sal, pimienta

Pasar los filetes de rémol bajo el agua del grifo, secarlos luego con papel absorbente.

Aceitar una fuente con aceite de oliva y colocar en ella los filetes de pescado. Salpimentar y añadir el laurel. Mojar con el vino blanco.

Poner a cocer durante 15 minutos en un horno a termostato 6 (190º). Reservar al calor.

Mientras tanto, limpiar las acederas seleccionando las mejores hojas y quitando los tallos duros. Rehogarlas 3 minutos a fuego muy suave en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Reducir el caldo de pescado a la mitad. Luego en un bol al baño maría ligar la salsa con el fumet, la nata líquida y las yemas de huevo agitando enérgicamente.

Extender las acederas en una fuente de servir. Colocar los filetes de rémol y cubrirlos con la salsa.

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

Rodaballo con hinojo

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

4 lonchas de rodaballo (800 g)
6 tomates canarios
1 bulbo de hinojo
el zumo de 4 limones
30 cl de caldo de pescado (fumet)
4 cebolletas en juliana
1 diente de ajo machacado
50 g de nata líquida
aceite de oliva
sal, pimienta, tomillo

Lavar las lonchas de pescado bajo el grifo, secarlas luego con papel absorbente.

Lavar el hinojo. Cortarlo en juliana fina.

Escaldar los tomates durante 1 minuto. Pelarlos y despepitarlos. Cortar la pulpa en tiras.

En una cacerola mediana, poner a calentar el zumo de los limones mezclado con el fumet de pescado. Salpimentar y agregar el tomillo. Pochar en este caldo las lonjas de rodaballo durante 7 minutos. Reservarlas al calor.

Reducir el fondo de cocción en 3/4, añadir luego la nata líquida, revolviendo con un batidor.

Mientras tanto, se habrá rehogado en una cacerola, a fuego muy suave, el hinojo, el ajo y las cebolletas.

Tapar y dejar estofar unos minutos. Añadir los tomates en el último momento.

Disponer las verduras en la fuente de servir. Colocar encima las lonchas de pescado y cubrir con la salsa de cocción.

PLATO PRINCIPAL / CRUSTÁCEOS

Bogavantes isleños

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

- 2 bogavantes de 500 a 700 g ya cocidos
- 1,5 kg de tomates
- 12 dientes de ajo cortados finos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1/2 vaso de ron
- sal, pimienta

Acompañamientos aconsejados:

Pinchos de hortalizas
Flan de tomate

Escaldar los tomates durante 1 minuto. Pelarlos y despepitarlos.

Partir longitudinalmente los bogavantes en dos mitades.

Calentar el aceite en una cacerola. Rehogar en ella los bogavantes durante unos cinco minutos dándoles la vuelta regularmente.

Verter el ron en la cacerola y flambear.

Añadir el ajo, 2 minutos después, los tomates y el perejil. Reducir el fuego, tapar la cacerola y dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos.



PLATO PRINCIPAL / CRUSTÁCEOS

Ostras escalfadas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

- 2 docenas de ostras medianas
- 3 blancos de puerros
- 3 cucharadas de nata líquida
- 3 chalotas en juliana
- 1 vaso de vino blanco seco
- aceite de oliva



Rehogar en una cacerola mediana las chalotas con 1 cucharada de aceite de oliva. Mojar con el vino blanco. Salpimentar. Reducir en 1/3 y reservar.

Limpiar los puerros. Cortarlos en 2 ó 3 trozos y hacerlos en juliana. Rehogarlos a fuego suave en una cacerola con aceite de oliva. Salar. Tapar para dejar estofar. Reservar al calor.

Abrir las ostras, separarlas de sus conchas y recuperar la mitad del agua, que se verterá en el vino blanco con chalotas.

Subir la temperatura de la mezcla y escalfar en ella las ostras durante 2 minutos. Sacarlas con la espumadera y reservar.

Reducir el jugo de cocción en 3/4 y añadir la nata líquida. Pimentar. Dejar reducir a fuego suave.

En platos individuales disponer una capa de puerros. Colocar las ostras calientes sobre ella y cubrir con la salsa a la crema.

PLATO PRINCIPAL / CRUSTÁCEOS

Mejillones a la crema de soja*

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

2 kg de mejillones limpios
6 cebolletas
20 cl de vino blanco seco
40 cl de crema de soja (en tiendas dietéticas)
aceite de oliva, hierbas aromáticas
sal gruesa, pimienta

Cortar finamente las cebolletas. Rehogarlas en 3 cucharadas de aceite de oliva en una gran cacerola. Pimentar y remover con la cuchara de madera.

Añadir el vino blanco, 1 cucharadita de sal gruesa y 1 cucharadita de hierbas aromáticas. Llevar a ebullición y dejar cocer 2 minutos a fuego medio.

Poner los mejillones en la cacerola y tapar. Subir el fuego al máximo. Dejar cocer de 6 a 12 minutos, hasta que los mejillones se hayan abierto. Remover regularmente.

Bajar el fuego, agregar la crema de soja. Remover. Tapar y dejar cocer durante un minuto o dos más.

Servir con cucharón en platos hondos.

* La crema de soja puede reemplazarse por nata líquida o, si se desea un plato más ligero, por yogur líquido.

PLATO PRINCIPAL / CRUSTÁCEOS

Colas de langostinos a la pimienta verde

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

1/2 kg de colas de langostinos (o colas de mar)
3 cebolletas en juliana
20 cl de vino blanco seco
50 g de nata líquida
2 cucharadas de pimienta verde

Acompañamientos aconsejados:

Pastel de puerros
Alcachofas a la provenzal

Dorar las cebolletas en una cacerola con una cucharada de aceite de oliva.

Añadir el vino blanco y dejar cocer a fuego lento 2 minutos.

Agregar luego las colas de langostinos y dejar cocer a fuego vivo durante 5 minutos.

Retirar las colas y reservarlas en una fuente.

Reducir a la mitad el jugo de cocción después de haber añadido la pimienta verde.

Agregar la nata líquida y dejar cocer dos minutos más, vigilando para que no alcance el hervor. Reservar al calor.

Pelar las colas de langostinos. Añadirlos a la salsa y calentar de 2 a 3 minutos antes de servir en platos hondos.



PLATO PRINCIPAL / CRUSTÁCEOS

Vieiras a la marsellesa

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 10'

Ingredientes:

16 vieiras
8 chalotas en juliana (u 8 cebolletas)
15 cl de vino blanco
4 cucharadas de aceite de oliva
20 cl de nata líquida ligera
2 cucharaditas de hierbas de Provenza
sal, pimienta, pimentón picante

Acompañamientos aconsejados:

Puerros estofados
Brécol
Judías verdes

Poner a calentar el aceite de oliva a fuego suave en una cacerola.

Rehogar en él las chalotas (o las cebolletas) y cocerlas durante cinco minutos removiéndolas. Salpimentar, añadir el pimentón y espolvorear con hierbas de Provenza.

Añadir las vieiras. Aumentar ligeramente la llama y rehogarlas durante un minuto por cada lado. Mojar progresivamente con el vino. Remover y dejar cocer a fuego lento un minuto.

Agregar la nata. Dejar cocer a fuego lento durante un minuto.

Servir en platos hondos calientes.

LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS



LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

(V)

Alcachofas a la provenzal

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 2 h

Ingredientes:

8 alcachofas violetas
3 cebollas en juliana
3 dientes de ajo machacados
3 vasos de aceite de oliva
1 rama de tomillo
3 hojas de laurel
sal, pimienta

Limpiar las alcachofas sacando las hojas duras y cortando las demás a ras del corazón. Ponerlas a cocer 30 minutos en agua hirviendo salada. Reservar.

En una cazuela, calentar el aceite de oliva. Rehogar en él las cebollas a fuego suave, añadir el ajo en los últimos minutos. Salpimentar.

Añadir las alcachofas, el tomillo y el laurel. Cubrir con el agua caliente de la cocción de las alcachofas. Dejar cocer a fuego suave durante 1 hora 30 minutos.



LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

(V)

Pinchos de hortalizas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

- 8 tomates pequeños poco maduros
- 4 champiñones grandes
- 2 cebollas grandes
- 2 pimientos rojos
- aceite de oliva
- sal, pimienta, hierbas de Provenza

Cortar los tomates en dos y las cebollas y los champiñones en cuatro.

Abrir los pimientos en dos. Eliminar el pedúnculo y las semillas, cortarlos luego en cuadrados de 3 centímetros de lado.

Para la confección de los pinchos: ensartar un medio tomate, un cuarto de cebolla, un cuadrado de pimiento, un cuarto de champiñón, medio tomate y así sucesivamente terminando con medio tomate.

Rociar con aceite de oliva. Salpimentar y espolvorear con hierbas de Provenza.

Colocar los pinchos en la grasera del horno y colocar ésta a aproximadamente 10 centímetros bajo el gratinador.

Poner a gratinar dando vuelta los pinchos cada diez minutos.

LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

(V)

Champiñones al perejil

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

- 800 g de champiñones bastante grandes
- 6 dientes de ajo cortados finos
- 2 cucharadas de perejil picado
- aceite de oliva
- sal, pimienta

Cortar el extremo terroso de los champiñones. Limpiarlos con un pequeño cepillo de cocina para extraerles la tierra adherida. Cortarlos luego en láminas en sentido vertical.

Poner 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y calentar a fuego muy suave. Rehogar en él los champiñones. Remover bien con una cuchara de madera durante la cocción.

Cuando los champiñones han soltado el máximo de agua, tirar completamente el jugo de cocción y añadir 3 nuevas cucharadas de aceite de oliva. Salpimentar. Poner de nuevo a fuego suave removiendo durante un minuto.

Juntar los champiñones en un rincón de la sartén. Inclinar la sartén hacia el lado libre dejándola sobre el fuego de manera que se recupere el máximo de aceite. Rehogar en él los ajos mezclados con el perejil. Luego mezclarlo bien con los champiñones.

Reservar al calor o servir.

LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

Col a la antigua

PARA 5-6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 2 h 20'

Ingredientes:

1 col grande (1,5 kg)
250 g de dados de tocino para torreznos
2 cebollas en juliana
1 manojo de hierbas (laurel, tomillo, perejil)
2 pastillas de concentrado de caldo de ternera
aceite de girasol
pimienta, sal

Limpiar la col de sus hojas malas. Cortar el troncho sacándolo en forma de cono. Cortar la col en cuartos y retirar los tallos más gruesos.

Sancochar la col durante 20 minutos en una gran cacerola con agua hirviendo, ya salada. Escurrir.

Poner una cucharada de aceite de girasol en el fondo de una gran marmita. Fundir en ella a fuego suave el tocino para obtener los torreznos y rehogar en esa grasa las cebollas en juliana.

Añadir los trozos de col, el manojo de hierbas y las pastillas de concentrado de caldo reducidas a migajas. Cubrir con agua. Salpimentar ligeramente.

Dejar cocer tapado a fuego suave durante 2 horas.

Verter en un plato hondo y servir tras haber retirado el manojo de hierbas. Conservar el líquido de cocción. Podrá servir para hacer una sopa pasando por el triturador el resto de la col.

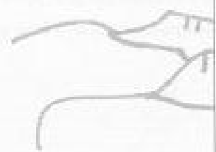
LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

Coles de Bruselas al modo de Gers

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

1 kg de coles de Bruselas
2 pastillas de concentrado de caldo de ternera
aceite de oliva
pimienta, nuez moscada



Limpiar y lavar las coles.

Llevar a ebullición de 3 a 4 litros de agua en una cacerola. Poner a fundir en ella las 2 pastillas de concentrado de caldo de ternera. Pimentar.

Sumergir las coles de Bruselas. Cuando el agua retome el hervor, bajar el fuego y seguir la cocción a calor suave. Dejar cocer unos doce minutos. Escurrir.

En una sartén, saltear en aceite de oliva las coles de Bruselas a fuego medio hasta una ligera coloración. Servir en una fuente honda caliente.



LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

(V)

Pastel de puerros

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 1 h 10'

Ingredientes:

5 hermosos puerros
300 g de requesón pasado por tamiz
3 huevos enteros
1 yema de huevo
1 diente de ajo machacado con jengibre en polvo
100 g de gruyère rallado
sal, pimienta...



Preparar los puerros. Trocearlos en pedazos de 3 a 4 centímetros evitando la parte verde. Cocerlos al vapor durante 20 minutos, luego dejarlos escurrir bien.

En una ensaladera, batir los huevos, la yema y mezclar bien con el requesón al que se añadirá 50 gramos de gruyère rallado y el ajo con jengibre.

Repartir los puerros en el fondo de una fuente de horno.

Verter el contenido de la ensaladera.

Poner al horno durante 45 minutos a termostato 3 (100°).

Espolvorear con el resto de gruyère y poner bajo el gratinador unos minutos hasta que el queso esté gratinado.



LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

(V)

Endibias braseadas*

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 1/2 h

Ingredientes:

8 endibias
aceite de oliva
sal, pimienta

Cortar longitudinalmente las endibias en mitades. Cocerlas en agua hirviendo salada durante 15 minutos. Escurrir bien.

Rehogarlas a fuego suave (10-15 minutos) en una sartén que contenga aceite de oliva. Salpimentar.

* Quedan deliciosas si, antes de servir, se les agrega una crema de anchoas.

LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

Espinacas a la crema

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 50'

Ingredientes:

2 kg de espinacas
2 cucharadas de grasa de oca (o de aceite de girasol)
1 manojo de perejil
20 cl de crema de soja* (en tiendas dietéticas)
sal, pimienta

Lavar y quitar los tallos de las espinacas. Escurrir.

En una cacerola poner a fundir 2 cucharadas de grasa de oca (o calentar la misma cantidad de aceite de girasol). Poner las espinacas. Dejar cocer tapado 12 minutos a fuego muy muy suave. Salar y añadir el manojo de perejil. Remover.

Dejar cocer tapado durante 10 minutos más.

Pasar las espinacas por el pasapurés y añadir la crema de soja. Mantener al calor a fuego muy suave (pues la crema de soja puede cuajar a temperatura alta). Salpimentar.

* Puede reemplazarse la crema de soja por nata líquida ligera.

LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

(V)

Hinojo braseado

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 45'

Ingredientes:

4 hinojos
aceite de oliva
sal, pimienta

Cortar los hinojos longitudinalmente en mitades. Cocerlos en agua hirviendo salada durante 30 minutos. Escurrir.

Calentar 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén. Rehogar en él los hinojos a fuego suave durante 15 minutos dándoles la vuelta regularmente. Salpimentar.





(V) Flan de tomate

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 55'

Ingredientes:

- 8 ó 10 tomates según el tamaño
- 5 huevos + 1 yema
- 20 cl de leche desnatada
- 150 g de gruyère rallado
- 100 g de mozzarella
- 1 cucharada de albahaca fresca picada

Despepitar y pelar los tomates tras haberlos escalfado durante 1 minuto.

Cortarlos en trocitos y ponerlos a escurrir una buena media hora para que pierdan el líquido.

Fundir el gruyère rallado en la leche a fuego muy suave removiendo constantemente con una cuchara de madera.

Aceitar una fuente honda de cerámica. Repartir uniformemente los trozos de tomate.

Batir enérgicamente los huevos y la yema, la crema de queso y la albahaca. Salar y añadir pimienta a gusto. Verter en la fuente sobre los trozos de tomate.

Llevar al horno, termostato 4 (130°), y cocer al baño maría durante 40 minutos.

Antes de servir colocar por encima los trozos de mozzarella cortados en finas lonchas. Poner bajo el gratinador del horno unos minutos.

(V) Gratinado de berenjenas con tomate

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 55'

Ingredientes:

- 1 kg de berenjenas
- 500 g de puré de tomate
- 4 dientes de ajo
- 200 g de gruyère rallado
- 200 g de mozzarella
- aceite de oliva
- hierbas aromáticas
- sal, pimienta
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada

Cortar las berenjenas en lonchas de 1 centímetro de grosor en el sentido longitudinal. Cocerlas en la cazuela a vapor durante 15 ó 20 minutos. Dejarlas escurrir durante un momento.

Preparar la salsa mezclando el puré de tomate, los dientes de ajo machacados, una cucharada de hierbas aromáticas, 2 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas de albahaca fresca picada.

En una fuente de horno (previamente engrasada con aceite de oliva) colocar una primera capa de berenjenas. Cubrir con la salsa de tomate y espolvorear con gruyère rallado. Disponer luego otra capa de berenjenas, la salsa de tomate y gruyère y así sucesivamente hasta terminar las berenjenas.

Una vez se ha llegado a la última capa, sustituir el gruyère por la mozzarella cortada en láminas de 1/2 centímetro de grosor. Espolvorear con hierbas aromáticas.

Poner a cocer en un horno previamente calentado, termostato 5 (160°), durante 35 minutos.

Servir caliente, tibio o incluso frío.

LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

(V)

Gratinado de cebollas

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 55'

Ingredientes:

600 g de cebollas en juliana
150 g de nata líquida
6 huevos
100 g de gruyère rallado
100 g de mozzarella
aceite de oliva
sal, pimienta

Poner tres cucharadas de aceite de oliva en una gran sartén. Rehogar las cebollas a fuego suave removiendo constantemente con la espátula hasta que el máximo de humedad se haya evaporado. Salpimentar.

Batir los huevos en un gran bol con la nata líquida y el queso rallado. Añadir las cebollas con una espumadera para evitar la grasa de cocción. Remover de manera que se obtenga una mezcla homogénea.

Verter en una fuente para gratinar y dejar cocer 40 minutos en el horno a termostato 4 (130°).

Cortar la mozzarella en lonchas muy finas (de 1 a 2 milímetros de grosor) y cubrir la superficie de la fuente.

Gratinar.

Puede ser consumido caliente, tibio e incluso frío.

LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

(V)

Gratinado de coliflor

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 40'

Ingredientes:

1 coliflor grande (de 1,2 a 1,5 kg)
250 g de gruyère rallado
40 cl de nata líquida ligera
sal, pimienta

Lavar la coliflor. Separar los ramilletes cortando al máximo los tallos.

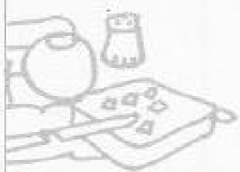
Poner a cocer la coliflor en una gran cacerola con agua hirviendo durante 25 minutos. Escurrir bien.

En un bol, mezclar el gruyère rallado y la nata ligera. Pimentar bien.

Aceitar una fuente para gratinar y repartir por ella los ramilletes de coliflor. Cubrir con la crema de gruyère.

Gratina de 10 a 12 minutos.

Servir muy caliente en la fuente de cocción.



Jamón con calabacines al parmesano

PARA 4 PERSONAS
REPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

8 lonchas de jamón del país
4 calabacines grandes
4 tomates grandes
100 g de parmesano rallado
aceite de oliva
perejil picado
sal, pimienta

Cortar los calabacines en dados pequeños.

Escaldar los tomates 1 minuto. Pelarlos y despepitarlos. Cortar la pulpa en dados.

Poner dos cucharadas soperas de aceite de oliva en una sartén. Rehogar los calabacines y los tomates a fuego medio durante unos doce minutos removiendo frecuentemente. Salpimentar.

Mezclar progresivamente el parmesano añadiendo una nueva cucharada de aceite de oliva. Dejar cocer a fuego suave de 5 a 6 minutos removiendo de vez en cuando.

Colocar las lonchas de jamón en los platos individuales. Verter 1/4 de los calabacines al parmesano encima en cada una de ellas. Espolvorear con perejil picado.

NOTA: Para hacer de él un plato de resistencia se podrán añadir a los platos 2 huevos fritos en aceite de oliva.

(V)

Puerros estofados

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 40'

Ingredientes:

1 kg de puerros
aceite de oliva

Cortar la raíz, cortar luego el tallo 2 centímetros después del inicio de la parte verde. Quitar las hojas exteriores. Lavar para suprimir toda huella de tierra. Escurrir.

Trocear los puerros en pedazos de 3 centímetros de largo.

Poner 3 cucharadas de aceite de oliva en una cacerola. Introducir los trozos de puerro. Remover bien y dejar cocer tapado a fuego muy muy suave durante 35 minutos. Remover regularmente. Salpimentar.

Comprobar la cocción (el puerro debe estar muy blando) y prolongar eventualmente la cocción destapada.

LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

(V)

Puré de brécol

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 25'

Ingredientes:

800 g de brécol
20 cl de nata líquida
sal, pimienta

Poner a cocer las flores del brécol (eliminar los tallos más duros) 25 minutos en la cazuela a vapor.

En un bol, mezclar con la crema de soja. Salpimentar.

Machacar con el tenedor o pasar por el triturador.

LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

(V)

Puré de apio

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 1 h 15'

Ingredientes:

1 raíz de apio
1 limón
30 cl de nata líquida ligera (especial cocina)
sal, pimienta, nuez moscada

Pelar y lavar el apio. Cortarlo en dados grandes. Ponerlos a cocer durante una buena hora en agua hirviendo salada con un limón cortado en trozos.

Tirar el agua de cocción y los trozos de limón.

Añadir la nata en la cacerola. Salpimentar. Espolvorear con la nuez moscada rallada.

Dejar cocer a fuego muy suave, hasta que la crema sea absorbida por el apio. Pasar por el triturador.

Ajustar la condimentación.



Quiche rústica

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 1 h 10'

Ingredientes:

5 huevos
600 g de puerros
150 g de dados de tocino para torreznos
1 cebolla grande fileteada
300 g de nata líquida ligera (especial cocina)
200 g de queso gouda rallado
aceite de oliva
sal, pimienta, nuez moscada

Lavar los puerros y conservar sólo el blanco y la parte tierna de lo verde. Cortarlos en trozos de 1 a 2 centímetros de grosor.

Hacer los torreznos a fuego suave en una sartén hasta que pierdan el máximo de grasa. Reservar al calor.

En una cacerola verter dos cucharadas de aceite de oliva. Poner a cocer a fuego suave la cebolla fileteada y los trozos de puerros. Remover bien y dejar estofar tapado durante 20 minutos removiendo regularmente. Salpimentar.

Cascar los huevos en una ensaladera. Batirlos con la nata líquida, salar muy ligeramente, pimentar y poner un poco de nuez moscada recién rallada. Añadir el queso. Mezclar bien, añadir luego los pequeños torreznos (sin su grasa de cocción), las cebollas y los puerros, recuperándolos con la espumadera para evitar el jugo de cocción. Mezclar bien de nuevo.

Verter la preparación en una fuente para gratinar untada en aceite. Poner a cocer a horno medio, termostato 5 (160°), o al baño maría durante 40 minutos.

Servir tibio como acompañamiento, entrada o incluso con una ensalada verde o mixta.

(V)

Ratatouille*

PARA 5-6 PERSONAS
REPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 60'

Ingredientes:

3 berenjenas grandes
3 pimientos rojos
1 kg de tomates
3 calabacines
3 cebollas
4 dientes de ajo
aceite de oliva
sal, pimienta, pimienta de Cayena
hierbas de Provenza

Abrir los pimientos en dos. Quitar el pedúnculo y las semillas. Ponerlos al horno bajo el gratinador hasta que tomen mucho color. Dejarlos enfriar y quitarles la piel. Cortarlos luego en láminas.

Trocear las berenjenas en gruesas rodajas horizontales. Luego hacer lo mismo verticalmente para obtener grandes dados.

Poner a cocer a fuego suave con aceite de oliva en una cacerola tapada. Remover regularmente. La cocción requiere aproximadamente 30 minutos.

Cortar los calabacines en cuatro y trocearlos en cubos. Ponerlos a cocer en una sartén con aceite de oliva. Remover regularmente.

Cortar los tomates en trozos y ponerlos a cocer destapados en una cacerola con aceite de oliva para hacerles perder su agua.

Rehogar la cebolla y el ajo a fuego muy suave en otra sartén con aceite de oliva.

Preparar una gran cacerola. Poner en ella las berenjenas y los calabacines sin su jugo de cocción (coger con la espumadera). Añadir los pimientos, los tomates, la cebolla y el ajo (con el aceite de cocción). Rociar con 15 centilitros de aceite de oliva. Espolvorear con hierbas de Provenza. Salpimentar y poner un pellizco de picante. Remover bien y dejar cocer destapado a fuego muy suave durante 15 minutos.

Servir caliente o frío. Está aun mejor recalentada.

* La ratatouille es un plato mediterráneo que tiene innumerables modalidades. Se corresponde con el pisto español.

LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

(V)

Tagliatelle al pesto

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

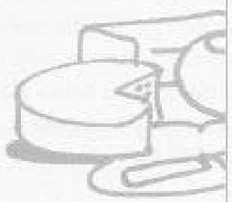
500 g de tagliatelle integrales
4 dientes de ajo cortados muy finos
250 g de parmesano rallado
15 hojas de albahaca
7 cucharadas de aceite de oliva
75 g de piñones
sal, pimienta

Poner a hervir agua salada agregando 1/2 cucharada de aceite de oliva. Cocer en ella los tagliatelle durante 12 minutos.

Mientras tanto, majar en un mortero el ajo y las hojas de albahaca previamente picadas. Reducir el conjunto a una especie de pasta. Verter progresivamente aceite de oliva dando vueltas con una cuchara de madera, añadir luego el parmesano rallado. Pimentar y salar muy ligeramente.

Cuando estén cocidos, escurrirlos y colocarlos en platos hondos individuales.

Verter la salsa por encima y agregar los piñones.



NOTA: La variante genovesa incorpora los piñones machados al mortero donde se maja el ajo con la albahaca. El queso parmesano puede reemplazarse por manchego seco de oveja.

LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

Tapenade

PARA HACER 800 G DE TAPENADE
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

250 g de aceitunas negras deshuesadas
100 g de filetes de anchoa
100 g de atún en aceite de oliva
200 g de alcaparras
1 cucharada de mostaza de Dijon
1 vaso de coñac (5 cl)
20 cl de aceite de oliva
sal, pimienta, pimentón dulce

Pasar el conjunto de los ingredientes por el triturador y rectificar la condimentación.

Conservar en un gran frasco cerrado en el frigorífico.

Puede ser utilizada en numerosas preparaciones o simplemente untada en tostadas de pan integral.



LEGUMBRES Y ACOMPAÑAMIENTOS

Tomates rellenos de salpicón

PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

5-6 tomates canarios
200 g de atún al natural
50 g de filetes de anchoa
50 g de alcaparras
50 g de pepinillos
yema de huevo
1 cucharadita de mostaza
aceite de oliva
dos dientes de ajo
sal, pimienta, pimentón dulce de España

Preparación del salpicón:

Rallar los 2 dientes de ajo.

Cortar los pepinillos en dados muy pequeños.

Montar una mayonesa con la yema de huevo, la mostaza y el aceite de oliva.

Pasar el atún, los filetes de anchoa y las alcaparras por el triturador.

Mezclar el conjunto hasta obtener una mezcla untuosa, añadir si es necesario un chorrito de aceite de oliva.

Rectificar la condimentación con sal, pimienta y pimentón dulce.

¡El salpicón está listo!

Con una cucharita, hacer una hoquedad en cada tomate.

Rellenar los tomates con salpicón.

Colocar en una fuente o plato individual y dejar al frío de 2 a 3 horas antes de servir.

POSTRES



POSTRES

Bavarois de albaricoques

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

750 g de albaricoques
5 hojas de gelatina (o gelatina instantánea sin sabor)
25 cl de leche entera
100 g de fructosa
20 cl de nata líquida
5 cl de coñac

Cortar los albaricoques en dos y deshuesarlos. Colocarlos en la cazuela a vapor y dejarlos cocer 10 minutos. Reservar y dejar enfriar.

Llevar la leche a ebullición. Dejarla enfriar 10 minutos.

Poner en remojo las hojas de gelatina en agua fría. (Si se usa gelatina instantánea, disolverla según las instrucciones del fabricante.) Escurrirlas y añadirlas a la leche. Remover bien. Dejar reposar durante 15 minutos.

Montar la nata bien firme con 50 gramos de fructosa.

Incorporar la nata a la leche añadiendo el coñac. Remover delicadamente con el batidor manual para obtener una crema homogénea.

Cortar la mitad de los albaricoques en trozos y mezclarlos al preparado.

Verter en moldes de 8 centímetros o en cazuelitas y poner a cuajar en el refrigerador durante 6 horas.

Pasar el resto de los albaricoques por el triturador con 50 gramos de fructosa y reservar al fresco.

Desmoldar los bavarois y servir en los platos rodeados de la compota.

POSTRES

Bavarois de frambuesas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 5'

Ingredientes:

750 g de frambuesas
1 limón
3 cucharadas de fructosa
150 g de requesón tamizado
15 cl de nata líquida
5 hojas de gelatina (o gelatina instantánea sin sabor)

Triturar las frambuesas y pasarlas por el chino para eliminar las pepitas.

Añadir el zumo de limón y la fructosa.

Reservar 1/3 de la preparación en el frigorífico para la compota.

Poner a fundir las hojas de gelatina al baño maría con 2 cucharadas de agua e incorporarlas inmediatamente a los 2/3 del puré de frambuesas. (Si se usa gelatina instantánea, disolver según las instrucciones del fabricante). Mezclar con el queso blanco bien escurrido y con la nata líquida.

Verter en unas cazuelitas y poner a cuajar en el refrigerador durante 2 horas, poner luego en moldes y volver a poner al frío de 3 a 4 horas.

Desmoldar y servir en platos individuales añadiendo la compota alrededor. Se podrá decorar con una hoja de menta.



POSTRES

Manjar blanco con puré de frambuesas

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 5'

Ingredientes:

250 g de frambuesas
400 g de requesón pasado por tamiz
30 cl de nata líquida
4 cucharadas de mermelada de frambuesa sin azúcar
1 sobre de gelatina instantánea
1 cucharada de fructosa
1 cucharada de ron

Montar la nata bien firme.

Disolver la gelatina según instrucciones del fabricante, añadiendo el ron ligeramente caliente.

Mezclar bien la nata, el requesón bien escurrido, la gelatina fundida en el ron y la mermelada de frambuesa.

Llenar unos moldes o, en su defecto, unas cazuelitas, incorporando algunas frambuesas en cada uno de ellos.

Preparar el puré pasando el resto de las frambuesas por el triturador con la fructosa.

Para servir, desmoldar en el plato y cubrir con el puré.

POSTRES

Revoltillo de manzanas a la canela

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 35'

Ingredientes:

8 manzanas grandes
3 huevos enteros
3 yemas de huevo
4 cucharadas de fructosa
3 cl de Calvados
15 cl de nata líquida ligera (de cocina, no de montar)
canela en polvo

Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos y quitarles el corazón. Cocerlas en la cazuela a vapor durante veinte minutos. Escurrir bien.

En una gran ensaladera, batir los huevos, las yemas y la fructosa. Añadir las manzanas, el Calvados, la nata líquida y espolvorear con canela. Continuar batiendo con el batidor manual hasta la obtención de una masa homogénea.

Poner el conjunto en una gran sartén antiadherente y cocer a fuego muy muy suave como para los huevos revueltos sin jamás dejar de remover con una espátula. Detener la cocción antes de que el revoltillo se reseque.

Colocarlo en el fondo de los platos hondos o en grandes cazuelitas. Espolvorear la superficie con canela. Ponerlo de 2 a 3 horas en el refrigerador.

Servir fresco tal cual o con una crema de chocolate y/o con nata.

POSTRES

Castaño de chocolate

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

1,5 kg de castañas
200 g de chocolate al 70%
100 g de nata líquida
3 cucharadas de fructosa
50 cl de leche
vainilla (un bastón o 2 cc de extracto)
7 cl de coñac

Pelar la piel exterior de las castañas.

Escaldarlas luego 5 minutos para sacarles más fácilmente la piel interior.

Ponerlas a cocer a fuego suave en la leche vainillada durante aproximadamente una media hora hasta que estén blandas.

Escurrir y hacer un puré con un pasapuré.

Poner a fundir el chocolate a baño maría tras haber añadido el coñac.

En una ensaladera, mezclar bien el puré de castañas, el chocolate fundido, la nata líquida y la fructosa.

Forrar un molde con papel de aluminio ligeramente engrasado. Verter en él la mezcla. Cubrir con película transparente y poner en el refrigerador durante al menos 5 horas.

Desmoldar y servir en el plato sobre un fondo de chocolate fundido y con decoraciones de nata.



POSTRES

Limonero

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

3 limones
5 yemas de huevo y 1 huevo entero
20 cl de leche entera
150 g de fructosa
20 cl de nata líquida
1/2 sobre de gelatina sin sabor

Cortar la cáscara de un limón.

Batir los huevos con la fructosa, el zumo de los 3 limones y la cáscara.

Hervir la leche y dejar entibiar unos minutos.

Verter suavemente la leche sobre la preparación anterior batiendo rápidamente.

Poner de nuevo a fuego muy suave (o mejor aún al baño maría) para hacer espesar la mezcla removiendo con el batidor manual. Dejar enfriar 10 minutos.

Disolver la gelatina en un poco de agua y añadirla a la preparación. Dejar enfriar media hora.

Montar la nata bien firme e incorporarla a la crema.

Verter en unas cazuelitas, cubrir con película transparente y poner al refrigerador de 5 a 6 horas antes de servir.

POSTRES

Gratinado de cerezas

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 60'

Ingredientes:

750 g de cerezas deshuesadas
20 cl de leche
20 cl de nata líquida
60 g de fructosa en polvo
6 huevos
2 cucharadas de ron
unas gotas de extracto de vainilla

Poner a calentar la leche y la nata sin que hierva. Dejar enfriar.

En un gran bol, batir los huevos con la fructosa. Verter la leche progresivamente sin jamás dejar de dar vueltas. Añadir el ron y la vainilla.

Repartir las cerezas en una fuente de gratinar. Verter la preparación anterior.

Poner a cocer 50 minutos en el horno a termostato 4 (130°). Dejar enfriar completamente antes de servir. Guardar en el refrigerador.

POSTRES

Flan a la fructosa

PARA 6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 55'

Ingredientes:

1 litro de leche entera
6 huevos
1 bastón de vainilla
150 g de fructosa en polvo
1 cucharadita de coñac

Poner a cocer la leche con el bastón de vainilla abierto con la punta del cuchillo. Dejar enfriar.

Hacer un caramelo en un molde con 50 gramos de fructosa y un poco de agua.

En un bol, batir los huevos enteros con 100 gramos de fructosa. Verter progresivamente la leche tibia removiendo con el batidor manual. Añadir el coñac.

Verter en el molde y poner a cocer a baño maría en un horno caliente, termostato 6 (200°), durante 45 minutos. Retirar y dejar enfriar. Una vez esté de nuevo a temperatura ambiente, poner en el refrigerador durante al menos 4 horas.

Para desmoldar colocar el molde un minuto en agua hirviendo y darle vuelta sobre la fuente de servir.

También se pueden utilizar cazuelitas individuales.



POSTRES

Crema catalana Montignac

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 60'

Ingredientes:

1 cestita de frambuesas
5 yemas de huevo
350 g de nata líquida
15 cl de leche entera
80 g de fructosa
1 pellizco de canela

Poner a cocer la leche y dejar enfriar durante 10 minutos.

Verter en un gran bol las yemas de huevo, la fructosa y la canela. Batir hasta que la preparación blanquee.

Añadir la nata líquida y la leche previamente mezcladas en un bol.

En una fuente honda o en cazuelitas individuales, tapizar el fondo con frambuesas. Verter luego la preparación.

Colocar la fuente o las cazuelitas al baño maría en un horno previamente calentado a termostato 4 (130°). El agua debe estar caliente.

Dejar cocer 55 minutos.

Dejar enfriar a temperatura ambiente y poner en el refrigerador durante al menos 4 horas.

En el momento de servir, la crema catalana se espolvorea con fructosa en polvo y se la quema con una plancha al rojo vivo para darle una coloración dorada.

POSTRES

Crema de naranja

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 45'

Ingredientes:

9 yemas de huevo + 1 huevo entero
150 g de fructosa
20 cl de nata líquida
el zumo de 4 ó 5 naranjas muy jugosas (unos 30 cl)
la piel de una naranja

En un gran bol, batir los huevos con la fructosa.

Montar la nata bien firme y mezclarla con los huevos.

Llevar a ebullición el zumo de naranja con la cáscara y dejarlo cocer a fuego vivo durante 3 minutos.

Dejar enfriar 5 minutos y verter suavemente sobre los huevos sin dejar de remover con el batidor manual.

Llenar unas cazuelitas y ponerlas a cocer al baño maría en un horno precalentado a termostato 4 (130°) durante 40 minutos.

Dejar enfriar y poner en el refrigerador al menos durante 4 ó 5 horas antes de servir.

POSTRES

Flan de coco

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 45'

Ingredientes:

5 huevos enteros
100 g de coco en polvo
100 g de fructosa
40 cl de nata líquida

En un bol, batir los huevos con la fructosa, añadir la nata líquida, luego el coco.

Verter en un molde de bizcocho y dejar reposar durante 15 minutos tapándolo con un paño.

Poner a cocer 45 minutos al baño maría en un horno a termostato 4 (130°).

Servir a temperatura ambiente (o frío) con un puré de frambuesas o también con chocolate caliente.



POSTRES

Fresas con naranja mentolada

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

500 g de fresas
3 naranjas
1/2 vaso de cointreau
50 g de fructosa
12 hojas de menta

Exprimir el zumo de las naranjas.

En una cacerola poner el zumo de las naranjas, el cointreau, la fructosa y 5 hojas de menta picadas. Calentar y reducir a la mitad. Dejar enfriar.

Lavar las fresas bajo el agua y dejarlas escurrir.

Quitarles el rabo y cortarlas en dos.

Colocarlas en los platos individuales.

Cubrir con el jarabe la naranja mentolada.

Para servir decorar con las hojas de menta.



POSTRES

Fresas a la menta de yogur

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

750 g de fresas
3 yogures completos
1 gran ramillete de menta
2 cucharadas de mermelada de fresa sin azúcar añadida

Preparar las fresas: lavarlas, quitarles el rabo, escurrirlas y colocarlas en copas.

Deshojar la menta y picarla finamente.

En un bol, mezclar bien los yogures, la menta y la mermelada de fresa sin azúcar. Poner en el refrigerador.

Verter sobre las fresas antes de servir.

POSTRES

Frambueso

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

250 g de frambuesas
4 yemas de huevo
1/2 litro de leche entera
2 cucharadas de fructosa
1 palito de vainilla
1 sobre de gelatina sin sabor
20 cl de nata líquida

Poner a hervir la leche con el palito de vainilla abierto. Dejar entibiar 10 minutos.

Batir las yemas de huevo vertiendo suavemente la leche tibia encima. Batir rápidamente.

Volver a poner a fuego muy suave (o mejor al baño maría) para espesar ligeramente la mezcla removiendo con el batidor manual, como para hacer una crema inglesa. Añadir la fructosa.

Disolver la gelatina en un poco de agua y añadirla a la crema inglesa aún tibia. Dejar enfriar el conjunto 1 hora a temperatura ambiente.

Montar la nata bien firme e incorporarla a la preparación anterior antes de que cuaje.

Verter en unas cazuelitas incorporando progresivamente las frambuesas.

Cubrir con película transparente y poner en el refrigerador al menos de 5 a 6 horas.

Servir tal cual o también con nata repartida por encima de las cazuelitas y espolvorear con polvo de cacao.

POSTRES

Frutas rojas en gelatina de vino tinto

PARA 6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 10'

Ingredientes:

200 g de fresas
200 g de frambuesas
100 g de arándanos
100 g de moras
40 cl de vino tinto con mucho tanino (Rioja de 5 años)
10 cl de fructosa líquida
1/2 cucharadita de canela
2 sobres de gelatina sin sabor
hojas de menta

Poner el molde en forma de corona en el congelador.

Poner el vino en una cacerola con la canela y llevar a ebullición. Retirar de inmediato la cacerola del fuego.

Mientras tanto, preparar las frutas.

Disolver la gelatina durante 5 minutos en agua, fundirla luego en el vino caliente. Agregar la fructosa líquida, mezclar bien y dejar enfriar. Sacar el molde del congelador y cubrir el fondo con una capa de 5 milímetros de gelatina inclinándolo en todos los sentidos para recubrir todas las paredes. Colocar de nuevo en el congelador unos minutos, repetir luego la operación hasta que la capa sea de aproximadamente de 1 centímetro.

Colocar las frutas en el molde repartiéndolas bien e intercalando hojas de menta.

Verter lentamente la gelatina de vino restante. Tapar con papel aluminio y dejar en el refrigerador toda una noche (de 8 a 10 horas).

Sacar del molde en el momento de servir.

POSTRES

Pastel campesino de manzana

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

6 ó 7 manzanas
150 g de fructosa
10 huevos + 2 yemas
20 cl de nata líquida
fructosa glas (en tiendas dietéticas)

Pelar las manzanas y cortarlas en gajos finos (16 por manzana).

Coger una gran sartén antiadherente (25 centímetros de diámetro). Engrasarla con un papel absorbente empapado en aceite.

Colocar los gajos de manzana por toda la superficie.

Cascar los huevos en una ensaladera. Añadir las yemas, la nata y la mitad de la fructosa. Batir el conjunto.

Poner la sartén al fuego. Espolvorear las manzanas con el resto de fructosa. Rehogarlas para hacerles perder humedad.

Cuando estén blandas y ligeramente transparentes, añadir los huevos batidos y dejar cocer.

En la última fase de cocción, cuando los 2/3 de la tortilla estén cocidos, terminar la cocción colocando la sartén bajo el gratinador, lo que permitirá además dorar bien la superficie del pastel.

Espolvorear con fructosa glas.



POSTRES

Pastel de chocolate derretido

PARA 4-6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 30'

Ingredientes:

250 g de chocolate al 70%
5 huevos
1 cucharadita de cáscara de naranja
1 pellizco de sal
2 cucharadas de coñac

Fundir el chocolate al baño maría con 1/2 vaso de agua. Separar las claras de las yemas. Montar las claras a punto de nieve bien firme con un pellizco de sal.

Sacar la cacerola de chocolate del baño maría, añadir el coñac y la mitad de la cáscara de naranja y remover bien para obtener una mezcla untuosa.

Dejar enfriar de 2 a 3 minutos y mezclar bien con las yemas de huevo. Añadir las claras a punto de nieve hasta obtener una mezcla armoniosa. Verter en una fuente para pastel de manera que al menos tenga un espesor de 5 centímetros. Espolvorear con el resto de cáscara de naranja.

Poner a cocer 20 minutos en un horno previamente calentado a termostato 3 (100°).

Puede servirse con crema batida, con una bola de helado de vainilla o también flotando en una crema inglesa hecha con fructosa.



POSTRES

Gratinado de nectarinas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

6 nectarinas grandes
5 yemas de huevo
100 g de fructosa
20 cl de vino blanco dulce (Extrísimo Bach dulce)

Llevar a ebullición 75 centilitros de agua.

Blanquear en ella las nectarinas durante 5 minutos.

Escurrir y partirlas en dos para deshuesarlas. Quitar eventualmente la piel y cortarlas en medios cuartos.

Verter las yemas de huevo y la fructosa en un gran bol y batir durante tres o cuatro minutos.

Poner el bol en un baño maría colocado sobre un fuego suave y continuar batiendo hasta que la mezcla espese añadiendo progresivamente el vino realizando así un sabayón.

Colocar los trozos de nectarinas en platos hondos que puedan ir al horno. Verter el sabayón y poner bajo el gratinador del horno durante unos minutos antes de servir.

POSTRES

Gratinado de peras

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 35'

Ingredientes:

8 peras grandes
100 g de fructosa
5 yemas de huevo
el zumo de una naranja
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de ron
hojas de menta

Pelar las peras, cortarlas en 4 y quitar el corazón. Cortar además cada cuarto en dos.

Repartir los trozos de pera en el fondo ligeramente aceitado de una fuente que vaya al horno. Espolvorear con 25 gramos de fructosa.

Poner bajo el gratinador del horno de 5 a 10 minutos, justo el tiempo necesario para que las peras se coloreen ligeramente sin quemarse. Reservar.

Preparación del sabayón:

En un gran bol, trabajar con el batidor manual las yemas de huevo y el resto de la fructosa hasta que la mezcla blanquee ligeramente.

Añadir el zumo de naranja, la vainilla, el ron y el jugo de cocción de las peras.

Poner a cocer muy suavemente al baño maría removiendo constantemente hasta que la crema se espese ligeramente.

Colocar los trozos de pera en platos individuales hondos. Verter la crema y servir decorando con una hoja de menta.

Variante: los platos pueden ser también tapados con película transparente y guardados en el refrigerador. Luego podrán ser servidos tal cual, frescos o también pasados bajo el gratinador (lo más cerca posible) durante unos instantes, el tiempo de obtener un gratinado rápido.

POSTRES

Mousse de café

PARA 6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 10'

Ingredientes:

4 cucharadas de café instantáneo
20 cl de nata líquida
6 huevos
1 sobre de gelatina sin sabor
1/2 vaso de ron
100 g de fructosa

En una cacerola disolver al baño maría el café instantáneo con la nata y el ron. Añadir luego la fructosa y disolverla también.

Disolver la gelatina en la preparación anterior. Dejar enfriar.

Cascar los huevos separando las claras de las yemas.

Montar las claras a punto de nieve añadiendo un pellizco de sal al inicio para que estén lo más firmes posible.

Mezclar la crema de café con las yemas de huevo. Incorporar las claras mezclando suavemente de arriba abajo con la espátula.

Poner en el refrigerador de 5 a 6 horas.

Antes de servir, espolvorear con granos de café recién molidos.



POSTRES

Mousse de almendras frescas

PARA 4-5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 25'
COCCIÓN: 15'

Ingredientes:

4 huevos
100 g de almendras frescas peladas
35 cl de nata líquida muy fría
100 g de grosellas desgranadas y lavadas
100 g de fructosa en polvo
el zumo de 1/2 limón
1 cucharadita de cáscara de limón
1 cucharada de fructosa líquida

Poner un bol al baño maría caliente pero a fuego reducido. Cascar en él los huevos y batirlos con la fructosa en polvo hasta que la mezcla aumente de volumen y se vuelva espumosa y firme.

Continuar batiendo fuera del baño maría hasta que se enfríe. Añadir el zumo de limón y la fructosa líquida, agregar luego la cáscara de limón. Reservar.

Picar las almendras. Tostarlas en seco en una sartén antiadherente a fuego medio.

Montar la nata bien firme. Agregar delicadamente las almendras, las grosellas y la preparación de huevos.

Forrar un molde en forma de corona con plástico de cocina. Verter en él la preparación y cubrir con la película por encima.

Cuajar en el refrigerador durante 4 horas.

Desmoldar en una fuente, decorar con hojas de menta.

POSTRES

Melocotones con queso de frambuesas

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 10'

Ingredientes:

500 g de requesón pasado por tamiz
2 cucharadas de nata líquida
6 melocotones grandes
100 g de mermelada de frambuesas sin azúcar
hojas de menta

Escaldar los melocotones durante unos 10 minutos. Quitar la piel, cortarlos en dos y separar los huesos.

Pasar por el triturador el requesón, la nata líquida y la mermelada de frambuesas, luego llenar el fondo de platos hondos individuales.

Colocar 3 medios melocotones en cada plato. Tapar con plástico de cocina y poner en el refrigerador.

Servir fresco, tras haber decorado con las hojas de menta.

POSTRES

Peras al vino

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

4 ó 6 peras según el tamaño
25 cl de vino tinto con mucho tanino (Rioja envejecido, Sangre de Toro, Cariñena...)
3 cucharadas de fructosa en polvo
canela, pimienta, nuez moscada, pimentón dulce de España



Pelar las peras conservando el rabo.

Ponerlas en una cacerola cuyo tamaño se escogerá de manera que las peras ocupen al máximo el espacio. Añadir el vino y la fructosa.

Poner a cocer 10 minutos a fuego vivo a medio tapar para evitar que el vino se derrame.

Retirar del fuego para dar vuelta las peras. Añadir 2 ó 3 pellizcos de canela, pimienta, nuez moscada y pimentón dulce de España.

Volver a poner al fuego en las mismas condiciones que antes durante 10 minutos.

Comprobar la cocción atravesando una pera con la hoja de un cuchillo fino. Reservar las peras en un recipiente aparte.

Reducir el jarabe de vino hasta que espese removiendo regularmente para evitar que no se pegue al fondo de la cacerola.

Colocar las peras en boles individuales. Cubrir con el jarabe.

POSTRES

Soufflé de manzanas flambeadas

PARA 5 PERSONAS
PREPARACIÓN: 30'
COCCIÓN: 55'

Ingredientes:

12 manzanas
5 yemas de huevo
5 cucharadas de fructosa
20 cl de nata líquida
1 cucharadita de extracto de vainilla
5 cl de Calvados

Pelar las manzanas, cortarlas en cuatro y quitarles los corazones.

Repartirlas en una fuente que pueda ir al horno ligeramente aceitada y espolvorear con 2 cucharadas de fructosa.

Poner a cocer a horno caliente, termostato 7 (230°), durante 25 minutos. Reservar.

En un gran bol, batir las yemas de huevo con 2 cucharadas de fructosa hasta que blanqueen.

Montar la nata muy firme añadiendo 1 cucharada de fructosa.

Mezclar las manzanas (tras haber tirado el agua que han soltado), los huevos batidos, la nata, el extracto de vainilla.

Verter en una fuente que pueda ir al horno y dejar cocer a temperatura baja, termostato 3 (120°), de 35 a 40 minutos.

Sacar del horno y flambear al Calvados.

Servir así o también dejar enfriar y ponerlo bajo el gratinador (de 2 a 3 centímetros) durante unos minutos para gratinarlo ligeramente antes de servir.

POSTRES

Sopa de albaricoques

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 15'
COCCIÓN: 20'

Ingredientes:

20 albaricoques grandes
2 cucharadas de fructosa
1/2 vaso de ron

Para la crema inglesa:

8 yemas de huevo
1 litro de leche
3 cucharadas de fructosa
1 palito de vainilla
cacao en polvo no azucarado

Abrir los albaricoques en dos y deshuesarlos.

Ponerlos en la cazuela a vapor colocándolos con la parte deshuesada hacia arriba, espolvoreándolos individualmente con fructosa. Poner a cocer durante 10 minutos. Dejarlos escurrir. Flambear con el ron y dejar enfriar. Reservar en el refrigerador.

Poner a hervir la leche con el palito de vainilla. Dejar entibiar 10 minutos.

Batir las yemas de huevo vertiendo lentamente la leche tibia encima. Batir rápidamente.

Poner de nuevo a fuego muy suave para espesar la mezcla, dejar enfriar unos minutos y endulzar con la fructosa en el último momento.

Reservar en el refrigerador durante varias horas.

Para servir poner de 8 a 10 medios albaricoques en platos hondos. Con un cucharón cubrir con crema inglesa. Espolvorear ligeramente por encima con chocolate en polvo.

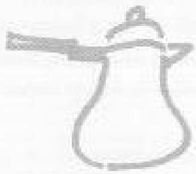
POSTRES

Trufas de chocolate

PARA UNAS TREINTA TRUFAS:
REPARACIÓN: 20'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

- 160 g de cacao en polvo no azucarado
- 75 g de fructosa glas (en tiendas dietéticas)
- 150 g de mantequilla
- 2 yemas de huevo
- 80 g de nata líquida



Sacar la mantequilla del refrigerador 4 horas antes para que esté a temperatura ambiente.

Poner la mantequilla en un cuenco y trabajarla con una cuchara de madera hasta obtener una pasta uniforme.

Incorporar en el siguiente orden: las yemas de huevo, la fructosa y el cacao. Trabajar hasta obtener una pasta homogénea.

Añadir la nata líquida y mezclar hasta que la pasta se vuelva consistente. Si está muy blanda se podrá endurecer durante una hora en el refrigerador.

Tomar una cucharadita de la pasta y realizar una bola dándole vueltas sobre un plato con polvo de cacao.

Conservar las trufas en el refrigerador. Sacarlas de 10 a 15 minutos antes de su degustación.



IDEAS PARA COCKTAIL





Uno de los consejos fundamentales del Método MONTIGNAC es *jamás* beber una bebida alcohólica en ayunas.

Así pues, conviene siempre comer primero y beber después.

He aquí algunas ideas, entre las más generales, para satisfacer lo que debería ser una obligación incluso para aquellos que no tienen problemas de peso.

FASE I



— Rodajas de salchichón
— Chorizo
— Rollitos de jamón dulce
— Rollitos de salmón ahumado
— Aceitunas verdes V
— Aceitunas negras V
— Tacos de queso V
— Verduras crudas: zanahorias, coliflor, rama de apio, hojas de endibias V
— Rábanos, tomates, cerezas V
— Chistorra, morcilla
— Rollitos de jamón del país

FASE II

— Ciruelas envueltas en bacon
— Salchichas de cocktail
— Canapés de pan integral con:
  foie gras
  salmón ahumado
  caviar
  paté de oca
— Colas de mar o palitos de cangrejo (surimi)



IDEAS PARA COCKTAIL
(V)

Mantequilla de apio al roquefort

PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

150 g de roquefort
50 g de mantequilla blanda
1 rama grande de apio
4 cucharadas de nata líquida ligera
3 cucharaditas de armagnac
sal, pimienta

Quitar las hojas de la rama de apio tras haberla lavado. Quitarle los hilos y cortarla en trozos.

Poner en el triturador: el apio, la mantequilla, el roquefort, la nata líquida, el armagnac. Salpimentar.

Poner a disposición de los comensales en el buffet de verduras crudas.

También se puede rellenar con esta preparación hojas de endibias.



IDEAS PARA COCKTAIL

(V)

Mousse de pepino al queso de cabra

PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

250 g de queso de cabra bien escurrido
1 pepino
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de mostaza fuerte
3 cucharadas de cebollino picado
sal, pimienta

Pelar el pepino, abrirlo en dos, despepitarlo y cortarlo luego en dados. Escurrirlos bien durante 1/2 hora.

En el bol del triturador, poner el queso de cabra, el pepino, el aceite de oliva y la mostaza. Salpimentar.

Tras la obtención de una mousse bien untuosa, mezclar con el cebollino y reservar en el refrigerador antes de servir.

IDEAS PARA COCKTAIL

Mousse de jamón con aguacate

PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

150 g de jamón dulce sin grasa
50 g de jamón del país sin grasa
2 aguacates bien maduros
1 cucharada de aceite de oliva
3 cucharadas de nata líquida
1 cucharada de coñac
el zumo de 1/2 limón
sal, pimienta, tabasco

Cortar los aguacates y extraer la carne.

En el recipiente del triturador poner el aguacate, el jamón cortado en trozos, el aceite de oliva, el zumo de limón, el coñac, la nata líquida, unas gotas de tabasco, sal y pimienta.

Triturar hasta la obtención de una pasta untuosa.

Reservar en el refrigerador antes de servir.





IDEAS PARA COCKTAIL

Mousse de atún

PREPARACIÓN: 10'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

250 g de atún al natural en lata
1 latita de anchoas al aceite
150 g de aceitunas verdes deshuesadas
4 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo machacados
3 cucharaditas de vinagre balsámico (o agridulce)
3 cucharaditas de mostaza fuerte
1 cucharada de nata líquida
pimienta

Desmigar el atún tras haberlo escurrido.

En el recipiente del triturador poner el atún, las anchoas con su aceite, las aceitunas verdes, el ajo, el vinagre, la mostaza y la nata líquida.

Pimentar y triturar hasta la obtención de una pasta homogénea.

Rectificar la condimentación y poner en el refrigerador antes de servir.





IDEAS PARA COCKTAIL

(V)

Salsa cocktail al tomate

PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

3 yogures naturales completos
3 cucharadas de concentrado de tomate
1 diente de ajo machacado
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharaditas de tomillo
sal, pimienta, pimienta de Cayena

En un bol, mezclar los yogures, el concentrado de tomate y el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea y untuosa.

Agregar el ajo y el tomillo. Remover bien.

Sazonar con sal, pimienta y picante y conservar 2 ó 3 horas en el refrigerador antes de servir.

IDEAS PARA COCKTAIL

(V)

Salsa cocktail al pimentón

PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

400 g de requesón pasado por tamiz
2 dientes de ajo en puré
1 ramillete de perejil
1 ramillete de cebollino
1 ramillete de eneldo
unas veinte aceitunas negras deshuesadas
1/2 cucharadita de pimentón
1 cucharada de aceite de oliva
sal, pimienta

Mezclar en un gran bol: el requesón bien escurrido, el puré de ajo, el perejil, el cebollino y el eneldo finamente picados, las aceitunas negras picadas, el pimentón y el aceite de oliva. Salpimentar.

Poner en el refrigerador al menos dos horas.

Servir como salsa cocktail para comer verduras crudas.



IDEAS PARA COCKTAIL

(V)

Salsa cocktail al roquefort

PREPARACIÓN: 5'
COCCIÓN: 0'

Ingredientes:

100 g de roquefort
2 yogures naturales completos
2 cucharadas de perejil picado
pimienta

Machacar el roquefort con el tenedor.

En un bol mezclarlo bien con los yogures hasta la obtención de una crema untuosa.

Añadir el perejil picado.

Pimentar.



* Este símbolo significa que la receta es compatible con un régimen vegetariano.

Crustáceos:

